سلسلة الكتب السعدية

إعرف نَفْسَكَ

جمع وترتيب

محمد بن علوي العيدروس (سعد)

اعرف نفسك

جمع وترتيب

الحبيب /محمد بن علوي العيدروس (سعد)

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله القائل : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَاراً ﴾ [التحريم: الآية٦]
والصلاة و السلام على خير الأنام سيدنا محمد القائل : ((**الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ**)) **رواه أحمد والترمذي وابن ماجه .**
وعلى آله وصحبه ومن تبعهم إلى يوم ﴿تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَراً وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَداً بَعِيداً ﴾ [آل عمران : الآية ٣٠] .

وبعد :

فهذا الكتاب الذي بين يديك أخي القارئ والذي أسميته (أعرف نفسك) يعرض بعضاً ما قيل في النفس من كتاب الله سبحانه وتعالى ومن أحاديث رسول الله ﷺ ومن كلام الحكماء والأئمة الصالحين الهداة المتقين شعراً ونثراً .
وطريقة عرض هذا الكتاب طريقة مشوقة لك أخي القارئ إذ جعلتُها مثل البستان لكي تتنقل بين أشجاره وأزهاره ومناظره الجذابة فمرة آية ومرة حديث ومرة حكمة ومرة شعراً ومرة قول أحد الصالحين فبهذا لا يمل كل من يقرأ فيه .
أسأل الله العلي القدير أن يجعل النفع به كبير إنه على ما يشاء قدير وبالإجابة جدير وصلى الله على سيدنا محمد الهادي البشير وعلى آله وصحبه وكل من بلّغ عن الدال النذير .

المؤلف

قال الله تعالى : ﴿ وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴾

[العنكبوت:٦]

والنفس محل الشهوة والغضب من الإنسان ومصدر الصفات الذميمة والأوصاف الرذيلة وهي لطيفة وصْفُها النزوع إلى شهوات الدنيا وطبعها إيثار الراحة العاجلة وهذه النفس الأمّارة قال تعالى : ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ﴾ [يوسف: من الآية٥٣] .

والنفس اللوّامة : هي التي تنوّرتْ بنور القلب تَنَوُّراً تنبهتْ به عن سِنَةِ الغفلة وبدأت بإصلاح حالها .. فهي مترددة بين جهتي الربوبية والخلقة علواً وسفلاً .

والنفس المطمئنة : هي التي تم تنوّرها بنور القلب حتى انخلعت عن صفاتها الذميمة ، وتخلقت بالأخلاق الحميدة وتوجهت إلى القلب بالكلية وترقت بترقيه إلى جانب القدس ، متنزهة عن جانب الرجس حتى خاطبها ربها بقوله تعالى : ﴿ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي . وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴾ [الفجر:٢٧-٣٠].

قال عمر بن الخطاب ﷺ : ((حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسَبوا)) .

وقيل : من عرف نفسه عرف ربه ، أي من عرف نفسه بالضعف عرف ربه بالقدرة .

وقد كان الحسن يقول : ليس عدوك الذي إن قتلته استرحت منه ، ولكن عدوك نفسك التي بين جنبيك

- ✓ قيل لبعضهم أوصني فقال : ((هي نفسك إن لم تشغلها شغلتك))
- ✓ **وقال الشاعر :**

ما عاتب الحرّ الكريم كنفسه والمرء يصلحه الجليس الصالح

/ و كان الإمام الشافعي رضي الله عنه يجالس الصوفية ويحترمهم ويميل إليهم ، فقيل له ماذا استفدت من جلوسك معهم ؟ فقال شيئين :

الأول : الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

الثاني : نفسك إن لم تشغلها بالخير شغلتك بالشر .

✓ من ألّف نفسه على شيء أربعين يوماً رسخ له .

❃ قال تعالى : ﴿ وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ ﴾ [ق:٢١] .

❃ حكمة : من قوي على نفسه تناهى في القوة ومن صبر عن شهواته بالغ في المروءة .

✓ **وقال الإمام البوصيري :**

والنفس كالطفل إن تهمله شبّ على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم

وخالف النفس والشيطان واعصهما وإن هما محضّاك النصح فاتهم

❃ حكمة : من ظلم نفسه كان لغيره أظلم . وقال في ذلك الإمام الحدّاد :

ظلمت وما إلاّ لنفسك يا فتى ظلمت وظلم النفس من أقبح الظلم

❃ العاجز من عجز عن سياسة نفسه .

❃ **قال الشاعر :**

همتّي همة الملوك ونفسي نفس حرٍّ ترى المذلة كفراً

❃ **وقال آخر :**

وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام

❃ وقال آخر :

ما ينفع الأصل من هاشم إذا كانت النفس من باهلة

❋ ويقول الإمام العدني العيدروس : ((لما بلغنا بالنفوس ما شق نلنا المنى))

❋ وتقول الشيخة سلطانة بيتاً في الإمام عبد الرحمن السقاف هو :

شريفٌ جاهد النفس الذميمة　　　صبر حتى ملكها بالعنانِ

فإذاً لا بد من جهاد النفس وإلا أوقعتك في المهالك .

ويقول الله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [العنكبوت:٦٩]

✓ **قال الشاعر :**

أقبل على النفس واستكمل فضائلها　　　فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان

❋ قيل لحكيم : بماذا ينتقم الإنسان من أعدائه ، فقال : ((بصلاح نفسه)) .

❋ **قال الشاعر :**

نفس عصام سوّدت عصاما　　　وعلمّته الكر والإقداما

❋ **وقال آخر :**

عليك نفسك واحذر غوايتها　　　إذ أنها أخبث من سبعين شيطان

❋ **حكمة** : قيل لحكيم ما هو أصعب شيء على الإنسان ؟ قال : معرفة نفسه وكتمه للسر .

❋ **قال الشاعر :**

وما المرء إلاّ حيث يجعل نفسه　　　فكن طالباً في الناس أعلى المراتب

❋ **حكمة** : من حاسب نفسه سلِم ، ومن حفظ دينه غنِم .

❋ والنبي ﷺ يقول : ((رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر ، قيل ما الجهاد الأكبر ؟ قال : جهاد النفس)) .

❁ والله تعالى يقول : ﴿ فَأَمَّا مَنْ طَغَى . وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا . فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى . وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى . فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ [النازعات:٣٧- ٤١] .

❁ الجاهل عدو نفسه فكيف يكون صديق غيره .

❁ خير الأعمال وأفضلها ما استُكْرِهتْ عليه النفوس .

❁ سُئل أفلاطون (حكيم اليونان) : ما هو الشيء الذي لا يحسن أن يقال وإن كان حقاً فأجاب مدح الإنسان نفسه ، وهو كما يقولون الصدق الممقوت .

❁ **يقول العوام** : مادح نفسه كذّاب .

❁ **وقال الشاعر** :

ربما تكره النفوس من الأمر   ماله فرجة كحل العقال

❁ وكان سيدنا أبوبكر الصديقﷺ إذا أثني عليه أحد - أي مدحه -يقول : « اللهم أنت أعلم بي من نفسي ، وأنا أعلم بنفسي منهم فاجعلني خيراً مما يظنون واغفر لي مالا يعلمون ولا تؤاخذني بما يقولون » .

❁ سُئل حكيم من أدّبك هذا الأدب فقال : « نفسي فقيل له أيؤدّب الإنسان نفسه ؟ فأجاب : كيف لا ! كنتُ إذا رأيت من غيري حسناً اتبعته ، وإذا رأيتُ قبيحاً اجتنبته -أي تركته ، وبهذا وحده أدّبتُ نفسي » .

❁ أصلح نفسك يصلح لك الناس .

❁ أصعب شيء في الدنيا أن تعرف قدر نفسك وأسهل شيء هو أن تنصح الآخرين .

❁ من هانت عليه نفسه فهو على غيره أَهْوَن .

❋ **قال الشاعر :**

إذا أنت لم تعرف لنفسك حقها   هواناً بها كانت على الناس أهونا
فنفسك أكرمها وإن ضاق مسكن   عليك بها فاطلب لنفسك مسكنا
وإياك والسكنى بدار مذلّةٍ   تعدُّ مسيئاً بعد أن كنت محسنا

✓ **ويقول الإمام الحداد :**

يا ويح نفسي الغوية عن السبيل السوية   أضحت تروج عليّ وقصدها الجاه والمال

ويقول في قصيدة أخرى :

يا نفس هذا الذي تأتينه عجب   علم وعقل ولا نسكٌ ولا أدب

ونفس الإمام الحداد لا تحتاج إلى توبيخ ، ولكن عادة الصالحين كلهم أنهم يتهمون أنفسهم بالتقصير ويوبّخونها.

❋ **ومن الآيات القرآنية :**

قوله تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحاً فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلامٍ لِلْعَبِيدِ ﴾ [فصلت:٤٦] . وقوله تعالى : ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا . قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا . وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾ [الشمس:٧-١٠] .

وقوله تعالى : ﴿ يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا ﴾ [النحل: من الآية١١١] .

وقوله تعالى : ﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ ﴾ [فصلت: من الآية٥٣].

✓ **قال حكيم** : من رضي عن نفسه أسخط الناس عليه.

✓ من ساس نفسه ساد ناسه .

✓ من بخل على نفسه بخيره لم يَجُدْ به على غيره .

/ **ومن كلام سيدي الإمام الحداد** : ((اعلم يا أخي أن الخير كل الخير في عدم الرضا عن النفس وإقامة الحجة عليها في كل حال و التضييق عليها والتشمير في مخالفتها لقوله عليه الصلاة والسلام ((أعدى الأعادي عليك نفسك التي بين جنبيك)) .

/ وقال رضي الله عنه في موقع آخر : ((إذا حمد الإنسان نفسه وأثنى عليها بقوله (أنا) سقط من أعيننا و لم يكن لنا فيه نظر)) أ.هـ

* أحسن ما في الإنسان نفسه لأنها تنطبع على ما عُوِّدَتْ عليه من الخير فينبغي أن تُعَوَّدَ ذلك .

* وقال تعالى : ﴿وَاتَّقُوا يَوْماً تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ﴾ [البقرة:٢٨١].

* ويقول أيضاً : ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَراً وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَداً بَعِيداً وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾ [آل عمران:٣٠] .

قيل إن هذه الآية آخر آية نزلت من القرآن .

* من كلام الإمام الشيخ عبد الرحمن السقاف : ((اجتهدنا فلم يُفتح علينا بالفتح العظيم إلا بعد ما رجعنا إلى معرفة النفس)) .

✓ **قال الشاعر :**

لم أرض عن نفسي مخالفة سخطها ... ورضا الفتى عن نفسه إغضابها

ولو أنني عنها رضيتُ لقصّرتْ ... عما تزيد لمثله آدابها

❃ وفي حكم آل داود : « حق على العاقل أن لا يغفل عن أربع ساعات : ساعة يناجي فيها ربه وساعة يحاسب فيها نفسه وساعة يفضي إلى إخوانه الذين يخبرونه عن نفسه وساعة يخلو بين نفسه ولذّاتها فيما يحل ولا يحرم » .

❃ **حكمة** : (من سأل اللئيم فقد أهان نفسه) .

❃ قال الإمام محمد الباقر : كفى بالمرء عيباً أن يُبصر من الناس ما يعمى عليه من نفسه .

❃ **قال الشاعر** :

إني لأرجو منك شيئاً عاجلاً والنفس مولعة بحب العاجل

❃ قال سيدنا الحداد نفع الله به ورضي عنه :

وخالف النفس واستشعر عداوتها وارفض هواها وما تختاره تصب

وإن دعتك إلى حظٍّ بشهوتها فاشرح لها غِبّ ما فيه من التعب

❃ يكنى في اصطلاحهم عن النفس بالبقرة إذا استعدت للرياضة وبدأت فيها صلاحية قمع الهوى الذي هو حياتها كما يكنى عنها بالكبش قبل ذلك ، وبالبدنة بعد الأخذ في السلوك وقطع منازل السائرين وأما في أصل اللغة : فتطلق النفس على عين الشيءِ ، وتطلق على الروح ، وعلى الجسد وعلى الدم ، وتطلق على الأَنَفَة وعلى الإرادة ، وعلى العقوبة .

❃ ولا يزال الإمام الحداد يكرر التحذير من مخالفة النفس في كثير من قصائده رضي الله تعالى عنه ومنها ما مطلعها : عليك بتقوى الله في السر والعلن . إلى أن قال :

وخالف هوى النفس التي ليس قصدها سوى الجمع للدار التي حشوها المحن

❃ ومن كلام الإمام سفيان الثوري : « إذا عرفتَ نفسك لا يضرك ما قيل فيك » .

❃ وكان يقول أيضاً : « هذا الزمان عليك فيه بخُوَيْصَةِ نفسك » .

❃ ويقول أيضاً : « هذا الزمان لا يأمن فيه الخامل على نفسه فكيف المشهور »

❃ والشيخ شهاب الدين يقول :

الحمد لله نفسي قد عرفتُ لها   والقلب مني بسر الذكر منتبهاً .

❃ ليس بعاقل من طلب الإنصاف من غيره لنفسه و لم ينصف من نفسه لغيره .

❃ سُئل ذو النون المصري ﷺ عن الحديث لِمَ لَمْ تشتغل به ؟ فقال : « للحديث رجال وشغلي بنفسي استغرقَ وقتي » .

❃ من كلام الإمام الشافعي ﷺ قال : « أظلم الظالمين لنفسه من تواضع لمن لم يكرمه ورغب في مودة من لا ينفعه وقَبِل مدح من لا يعرفه » .

❃ وكان يقول أيضاً : « أبْيَن ما في الإنسان ضعفه فمن شهد الضعف من نفسه نال الاستقامة مع الله عز وجل » .

❃ وكان يقول : « من طلب العلم بعزّ النفس لم يفلح ومن طلبه بذل النفس وخدمة العلماء أفلح » .

❃ وكان يقول : « من سام نفسه لم ينفعه حلمه » .

❃ ومن كلام الإمام أحمد بن حنبل رضي الله عنه « بحسب امرئ من الشر أن يرى في نفسه فساداً لا يصلحه » .

❃ وكان يقول : « لا يكون طالب العلم عاقلاً حتى يرى نفسه دون كل المسلمين » .

❀ وكان يقول : ((الجهاد عشرة فجهاد العدو واحد وجهاد النفس تسعة)) .

❀ وكان يقول : ((كتمان الفقر مطلوب لأنه من الأعمال الصالحة وذلك من أشد ما يكون على النفس)) .

❀ وكان يقول : ((إذا كانت نفس المؤمن معلقة بدَيْنه حتى يُقضى فكيف بصاحب الغيبة ؟ فالدَّيْن يُقضى والغيبة لا تُقضى ، ولو أن رجلاً أصاب من رجل شيئاً ثم تورّع بعد موته فجاء إلى ورثته كنا نرى ذلك كفارة له ولو أنه اغتاب ثم تورّع وجاء بعد موته إلى ورثته وإلى جميع أهل الأرض فجعلوه في حل ، ما كان في حل فعِرْض المؤمن أشد من ماله)) .

❀ ومن كلام سعيد بن جبير ﷺ يقول : ((إني لأرى الرجل على المعصية فأستحي أن أنهاه لحقارة نفسي عندي)) .

❀ وكثيراً ما نسمع من الناس (باشاور نفسي) وليس لها حق في المشاورة وهي عدو لدود وكان من المعقول أن يقول باشاور عقلي أو قلبي ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم : ((استفتي قلبك)) ولم يقل ((استفتي نفسك)) وقال تعالى : ﴿ إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ﴾ [الإسراء: من الآية٧] .

❀ دَعَتْ إعرابية على رجل فقالت : كَبَتَ الله كل عدو لك إلا نفسك . فأخذه بعض الشعراء فقال :

قلبي إلى ما ضرني داعي ... بكثر أسقامي وأوجاعي
وكيف احتراسي من عدوي إذا ... كان عدوي بين أضلاعي

❀ كن وصي نفسك وإلا هلكتَ .

❃ إذا أقبلت الدنيا على أحد أعطته محاسن غيره وإذا أدبرت عنه سلبت محاسن نفسه .

❃ كان عمر بن عبد العزيز لا ينام ليلاً ولا نهاراً ويقول : « إن نمتُ بالليل ضيّعتُ نفسي وإن نمت في النهار ضيعتُ رعيتي » .

❃ قال مطرّف بن عبد الله : « مِن جهل العبد أن يخاف على الناس من ذنوبهم ويأمن هو على ذنوب نفسه » .

❃ قال السري السقطي : «أقوى القوة أن تغلب نفسك ومن عجز عن أدب نفسه كان عن أدب غيره أعجز » .

❃ قال الحسن البصري : « ذم الإنسان نفسه في العلانية مدح لها » .

❃ وقال ابن عباد في شرح الحكم : « وقد وَرَدَ عن الكبار و الأئمة الأخيار من الكلمات المتضمنة لعيبهم لنفوسهم والتهمة منهم لها وعدم رضاهم عنها أكثر من أن يحصى ، ولذلك قال أبو حفص رضي الله عنه : من لم يتهم نفسه على دوام الأوقات و لم يخالفها في جميع الأحوال و لم يجرها إلى مكروهها في سائر أيامه كان مغروراً » .

✓ وقيل في كتاب الفوائد الإلهية :

حياتك أنفاس تُعَدُّ فكلما مضى نَفَسٌ منها انتقصتَ به جزءاً

✓ وقال السري السقطي رحمه الله وهو من أكابر الصوفية : « نفسي تطالبني أن أغمس خبز في دبس منذ أربعين سنة فما أطعتها » .

✓ قال الشاعر :

إني بُلِيتُ بأربع ما سُلّطوا إلا لشدة شقوتي وعنائي
إبليس والدنيا ونفسيَ والهوى كيف الخلاص وكلهم أعدائي

وقال آخر :

أيا نفسي ويحك جاء المشيب فما ذا التصابي وما ذا الغزل
تولى شبابي كأن لم يكن وجاء مشيبي كأن لم يزل
كأني بنفسي على غرّة و خط المنون بها قد نزل

❋ الإنسان هو الذي يفكر في سعادة من حوله بقدر ما يفكر في سعادة نفسه .

❋ إذا سألت نفسك في كل أسبوع مرة ماذا قرأت في هذا الأسبوع ؟ فقد ضمنت لنفسك أعظم مستقبل علمي .

❋ العلم سلاح يذود به عن نفسه كل إنسان كريم .

❋ قال الشاعر :

أُعلّل النفس بالآمال أرقبها ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

/ لا قيمة لأن يكون الإنسان فاضلاً مادام لا يستطيع السيطرة على نفسه .

دعاء :

اللهم أعطني الشجاعة لكي أغير من نفسي ما أستطيع واعطني القوة لكي أرضى عما عجزت عن تغييره واعطني الحكمة لكي أدرك الفرق بين الاثنين .

❋ اليوم الذي تستطيع أن تضحك فيه من نفسك هو اليوم الذي يكون فيه عقلك قد نضج .

❋ البر ما سكنت إليه النفس واطمأن إليه القلب والإثم ما لم تسكن إليه النفس ولم يطمئن إليه القلب وإن أفتاك المفتون .

❋ لا يســـتطيع المرء أن ينتصر على الآخرين ما لم ينتصر على نفسه .

❋ وكان خضر القارئ رحمه الله تعالى يقول نحت الجبال بالأظافر حتى تتقطـــع الأوصال أهون من مخالفة الهوى إذا تمكن من النفس .

❋ كان يحيى بن معاذ رحمه الله يقول : « الدنيا كلها محشوة بالعجائب وأعجب العجائب نجاة نفوسنا ونفوس أمثالنا من النار ، وكيف ينجو من النار من كل أعماله تجره إليها » .

❋ وقال أيضاً : « كل من زعم أنه يحب الله وهو يحب نفسه فقد كذب » .

❋ وقال أيضاً : « كل من ادعى درجة سقط منها وإذا كان الرجل في أعلـــى درجة فمن حقه أن يحقر نفسه » .

❋ كان سفيان بن عيينة رحمه الله تعالى يقول : « ينبغي للعبد أن يكون عند الله من أَجَلّ الناس وعند نفسه من أشَرّهم » .

❋ كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ﷺ يجوّع نفسه ويمنّيها ويقول لها الأكـــل أمامك — أي في الآخرة – .

❋ **نصيحة أحد العقلاء لابنه :**

« يا بني نفسك مسترهنة بأعمالك والأيام مقربة لآجالـــك فاشـــتري نفســـك بأعمالك مادامت السوق قائمة والثمن موجود والربح مضـــمون ولا تفوتهـــا لوقت تكون السوق فيه كاسدة والآمال منقطعة ولا سبيل إلى استدراكها قـــد حيل بينك وبين الثمن وهو العمل »

✓ حكمة : (من رضي عن نفسه كثر الساخطون عنيه) .

✓ قال السموال بن عاديا :

إذا المرء لم يدنس من اللؤم عرضه فكل رداء يرتديه جميل
إذا المرء لم يحمل على النفس ضيمها فليس إلى حسن الثناء سبيل
تعيِّرنا أنا قليل عديدنا قلت لها إن الكرام قليل

✓ وقال آخر :

صبرت على الأيام حتى تولت وألزمت نفسي صبرها فاستمرت
وما النفس إلا حيث يجعلها الفتى فإن أطعت نالت وإلا تسلت

/ وعن ابن مسعود ﷺقال : قال رسول اللهﷺ: ((إن روح القـــدس نفـــث في روعي إن نفساً لن تموت حتى تستكمل رزقها فاتقوا الله وأجملوا في الطلـــب)) [أخرجه ابن أبي الدنيا والحاكم مع اختلاف] .

وقال أبو هريرةﷺ قال رسول اللهﷺ: ((كن ورعاً تكن أعبد الناس وكن قنعـــاً تكن أشكر الناس وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مؤمن)) [أخرجه ابن ماجة] .

✓ومن علامات حسن الخلق :

قال يوسف بن أسباط : ((علامة حسن الخلق عشر خصال ، قلـــة الخـــلاف ، وحسن الإنصاف ، وترك طلب العثرات ، وتحسين ما يبـــدو مـــن الســـيئات ، والتماس المعذرة ، واحتمال الأذى ، والرجوع بالملامة على النفس والتفرد بمعرفة عيوب نفسه دون عيوب غيره ، وطلاقة الوجه للصغير والكبير ولطف الكلام لمن دونه ولمن فوقه))

قال أبو سليمان الداراني : ((عليك بالجوع فإنه مذلة للنفس وقوت للقلب وهـــو يورث العلم النَّسَماوي)) .

- حكمة : (التعصب سياج محكم يحيط بالنفس فيحجب عنها الحقيقة) .
- وقد كان مالك بن دينار رحمه الله تعالى يقول : « مكثت سنة ونفسي تنازعني دعوى الإخلاص وأنا أقول لها تكذبين حتى مررت يوما في أزقة البصرة فإذا بامرأة تقول لأخرى إن أردت أن تنظري إلى رجل مراء فهذا مالك بن دينار فانظري إليه قال مالك ففرحت وقلت انتصرت على نفسي وقلت لها : يا نفس اسمعي لقبك القبيح من هذه المرأة الصالحة وكان بعد ذلك يقول من كان أراد أن ينظر إلى مراء فلينظر إليّ » .
- قال الشاعر :

وكل يرى طرف الشجاعة والندى ... ولكن طبع النفس للنفس قائد
فإن قليل الحب بالعقل صالح ... وإنّ كثير الحب بالجهل فاسد

- قيل أن هذا البيت أجود بيت في المدح

يجود بالنفس إذا ظن البخيل بها ... والجود بالنفس أقصى غاية الجود

- وجاء في الشعر أيضا :

يا نفس قومي بعد ما نام الورى ... إن تعملي خيراً فذو العرش يرى
لا تبكي يا عين دعي عنك الكرى ... عند الصباح يحمد القوم السُرى

- حكمة : (هيئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات) .
- من لم يعمل لنفسه عمل للناس ومن لم يصبر على كده صبر على الإفلاس .
- وعن أنس ﷺ قال : قال النبي ﷺ « والذي نفسي بيده لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه » [رواه البخاري ومسلم] .

- ✓ وعن نصيح العنسي عن ركب المصري رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ: ((طوبى لمن تواضع في غير منقصة وذل في نفسه من غير مسألة وأنفق مالاً جمعه من غير معصية ورحم أهل الذلة والمسكنة وخالط أهل الفقه والحكمة)) . [رواه الطبراني] .
- ✓ وعن أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ: ((والذي نفسي بيده لا يضع الله الرحمة إلا على رحيم قلنا يا رسول الله كلنا رحيم قال ليس الذي يرحم نفسه وأهله خاصة ولكن الذي رحم المسلمين)) [رواه أبو يعلى الطبراني] .

/وقال الإمام الحداد في كتاب الحكم : ((من أحب أن يذكره الناس ويثنوا عليه بشيء من الكمال وهو يعلم من نفسه خلافه وكره أن يذموه بأمر يعلم من نفسه انطوائه عليه حتى يصير يفرح ويميل إلى من يمدحه وينفر ويكره من يذمه فقد عظمت حماقته وتمت غباوته))

- ✓ إن العلم للنفس الإنسانية كمال تتحلى بفضائله وهو نور العقل وسراج القلب به تنال الشرف وتكسب الفخر.

/ومن كلام الإمام الحداد في كتابه رسالة آداب سلوك المريد يقول : ((إذا آنست من نفسك أيها المريد تكاسلاً عن الطاعات وتثاقلاً عن الخيرات فقدها إليها بزمام الرجاء وهو أن تذكر لها ما وعد الله به العاملين بطاعته من الفوز العظيم والنعيم المقيم والرحمة والرضوان ، والخلود في فسيح الجنان ، والعز والرفعة والشرف والمكانة عنده سبحانه وعند عباده وإذا أحسست من نفسك ميلاً إلى المخالفات أو التفاتاً إلى السيئات فردها عنها بسوط ((الخوف)) وهو أن تذكرها وتعضها بما توعد الله به من عصاهُ من الهوان والوبال والخزي والنكال والطرد والحرمان

والصغار والخسران » ، وقال أيضاً في نفس الكتاب : « واعلم أن النفس تكـــون في أول الأمر أمارة تأمر بالشر وتنهى عن الخير ، فإن جاهدها الإنسان وصبر على مخالفة هواها صارت لوامة متلونة لها وجه إلى المطمئنة ووجه إلى الأمارة فهي مرة هكذا ومرة هكذا فإن رفق بها وسار بها يقودها بأزمة الرغبة فيما عند الله صارت مطمئنة تأمر بالخير وتستلذه وتأنس به وتنهى عن الشر وتنفر عنه وتفر منه .

وصاحب النفس المطمئنة يعظم تعجبه من الناس في إعراضهم عن الطاعات مع ما فيها من الروح والإنس واللذة ، وفي إقبالهم على المعاصي والشهوات مع ما فيهـــا من الغم والوحشة والمرارة ، ويحسب أنهم يجدون ويذوقون في الأمرين مثل ما يجد ويذوق .

ثم يرجع إلى نفسه ويذكر ما كان يجد من قبل في تناول الشهوات من اللذات وفي فعل الطاعات من المرارات فيعلم أنه لم يصل إلى ما هو فيه إلا بمجاهـــدة طويلـــة وعناية من الله عظيمة ».

/سأل رجل الإمام الحداد عن قول بعضهم أن النفس تقول للقلب : أحضر معـــي في العادات حتى أحضر معك في العبادات ؟ فأجاب رضي الله عنه بقوله : « هذا يكون من قول النفس المطمئنة للقلب المنير فإذا حضر معها في عاداتها التي لا بـــد منها كالأكل والشرب ونحوهما ، حصل لها بحضوره الاستقامة في العوائد والأخذ فيها على الوجه الأحسن والأفضل . وأما حضور النفس مع القلب في العبادات فلكي يحصل له النشاط فيها والاجتماع بالباطن والظاهر عليها فـــإن البـــاطن إذا كان مع الظاهر في تصرفاته والظاهر إذا كان مع الباطن في تطوراته كان البـــاطن والظاهر على غاية من الاجتماع على المطالب » .

/ وقال أيضاً : « إن على الإنسان أن يجاهد هذه النفس ولا يغفل عن رياضتها وتنبيهها وتذكيرها وتنوير ظلماتها بأنوار العبادات الخالصة والأوراد المتواصلة » .

✓ حكمة : رؤي على سيدنا علي بن أبي طالب إزار خلق مرقوع فقيل له في ذلك فقال : « يخشع له القلب ، وتذل به النفس ، ويقتدي به المؤمنون ، إن الدنيا والآخرة عدوان متفاوتان ، وسبيلان مختلفان ، فمن أحب الدنيا وتولاها أبغض الآخرة وعاداها ، وهما بمنزلة المشرق والمغرب .. وماش بينهما كلما قرب من واحد بعد عن الآخر وهما -بَعْدُ - ضرتان .

/وقال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجه : « أدب نفسك لما كرهته لغيرك » .

/ ومن المجموع للحبيب عبد الله بن حسين بن طاهر بعد كلام طويل : « والصبر والشكر ركنان في الدين لا يخلو منهما شيء منه فلا فعل طاعة ولا ترك مخالفة ولا مصاحبة حال إلا بالصبر ومن استعان بالله حقاً أعانه ومن توكل عليه كفاه ومن نسي الله أنساه نفسه » .

/وقال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه « اجعل نفسك ميزان فيما بينك وبين غيرك » أي اجعل نفسك حكماً عدلاً فيما يقع بينك وبين غيرك من خلاف ولا تتغصب لنفسك وأنصف من نفسك قبل أن ينتصف منك .

وقال الحبيب عبد الله بن حسين بن طاهر في ديوانه :

واعمل لنفسك أعمالاً تسر بها ... فكل ما يفعل الإنسان محسوب

إن كان خيراً فخير سوف يحصده ... أو كان شراً فتنكيل وتعذيب

يا ويل من ضيع الأعمار في زلل　　　وكل من كسبه الآثام و الحوب

/ وقال رسول الله ﷺ: « ثلاث مهلكات : شح مطاع ، وهوىً متبع ، وإعجاب المرء بنفسه » رواه الطبراني .

✓ وقال الشاعر :

وأكرم نفسي عن جزاء بغيبة　　　وكل اغتياب جهد من لا له جهد

/ الفكر مرآة صافية ، والاعتبار منذر ناصح ، وكفى أدباً لنفسك تجنبك ما كرهته لغيرك .

✓ حكم : (في خلاف النفوس رشد ، قد خاطر بنفسه من استغنى برأيه)
(كفاك أدباً لنفسك اجتناب ما تكرهه من غيرك) .

✓ قال الشاعر :

شرف العصاميين صنع نفوسهم　　　من ذا يقيس بهم بني الأشراف

✓ لا تعِدنّ عدة لا تثق من نفسك بإنجازها .

✓ لا تعوّد نفسك الضحك فإنه يذهب بالبهاء ويجري الخصوم على الاعتداء

✓ ولا تكن ممن تغلبه نفسه على ما يظن ولا يغلبها على ما يستيقن .

✓ ليس يضبط العدد الكثير من لا يضبط نفسه الواحدة.

✓ لا ينبغي للعاقل أن يطلب طاعة غيره وطاعة نفسه عليه ممتنعة .

✓ من أبصر عيب نفسه شغل عن عيب غيره .

✓ قال الشاعر :

عليك نفسك فتش عن معايبها　　　وخل عن عثرات الناس للناس

✓ من استحيا من الناس و لم يستحي من نفسه فليس لنفسه عند نفسه قدر

/ قال الإمام الغزالي في كتابه منهاج العابدين : « ثم عليك يا طالب العبادات - عصمك الله وإيانا - بالحذر من هذه النفس الأمارة بالسوء فإنها أضر الأعداء ، وبلاؤها أصعب البلاء وعلاجها أعسر الأشياء ، ودائها أعضل الداء ودوائها أشكل الدواء وإنما ذلك لأمرين :

أحدهما : أنها عدو من داخل ، واللص إذا كان من داخل البيت عزّت الحيلة فيه وعظم الضرر ، ولقد صدق القائل :

نفسي إلى ما ضرني داعي   تكثر أسقامي وأوجاعي

كيف احتيالي من عدوي إذا   كان عدوي بين أضلاعي

والثاني : أنه عدو محبوب والإنسان عمٍ عن عيب محبوبه لا يكاد يبصر عيبه كما قال القائل :

ولست ترى عيباً لذي الود والإخاء   ولا بعض ما فيه إذا كنت راضيا

وعين الرضا عن كل عيب كليلةٍ   ولكن عين السخط تبدي المساويا

فإذاً يستحسن الإنسان من نفسه كل قبيح ، ولا يكاد يطلع على عيب لها وهي في عداوتها وأضرارها ، فما أوشك ما توقعه في فضيحة وهلاك وهو لا يشعر إلا أن يحفظه الله تعالى بفضله ويعينه عليها برحمته .

/ وعن يونس بن عبيد الله قال : « إني وجدت نفسي تحتمل مؤونة الصيام في الحر الشديد ولا تحتمل ترك كلمة لا تعنيها . فعليك إذن بالتحفظ جداً وبذل المجهود »

/ وذكر أن حسان بن أبي سنان مر على غرفة بنيت فقال : منذ كم بنيت هذه ؟ ثم أقبل على نفسه وقال « يا نفسي الغرورة تسألين عما لا يعنيك ! وعاقبها بصوم سنة » .

- ✓ وقال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه « من كان له من نفسه واعظ كان عليه من الله حائط » .
- ✓ من حاسب نفسه ربح ومن غفل عنها خسر .
- ✓ من رضي زلة نفسه رضي زلة غيره .
- ✓ من ساس نفسه بالصبر على جهل الناس صلح أن يكون سائساً .
- ✓ من سامح نفسه فيما يحب أتعبها في ما لا يحب .
- ✓ من عجز عن معرفة نفسه فهو عن معرفة خالقه أعجز.
- ✓ من عزفت نفسه عن دني المطامع كملت محاسنه ومن كملت محاسنه حُمِد والمحمود محبوب .
- ✓ من قصر في العمل أبتلي بالهم ، ولا حاجة لله فيمن ليس لله في ماله ونفسه نصيب .
- ✓ من كثر همه سقم بدنه ومن ساء خلقه عذب نفسه .
- ✓ من لم تستقم له نفسه فلا يلومنّ من لم يستقم له .
- ✓ من كرمت عليه نفسه هان عليه ماله .
- ✓ من كرمت عليه نفسه هانت عليه شهواته .
- ✓ من لم يقهر حسده ، كان جسده قبراً لنفسه .
- ✓ من نصب نفسه للناس إماماً فليبدأ بتعليم نفسه قبل تعليم غيره .

✓ من وضع نفسه مواضع التهمة فلا يلومن من أساء به الظن.

✓ قال الشاعر :

يا أيها الرجل المعلم غيره ... هلا لنفسك كان ذا التعلم

تصف الدواء لذي السقام وذي الضنى ... كيما يصح به وأنت سقيم

ابدأ بنفسك وانهها عن غيها ... فإذا انتهت عنه فأنت حكيم

✓ هانت عليه نفسه من أمّر عليها لسانه .

✓ قال الشاعر :

إن شر النفوس في الأرض نفس ... تتوقى قبل الرحيل الرحيلا

/ قال الإمام علي كرم الله وجهه : « يسرني من القرآن كلمة أرجوها لمن أسرف على نفسه قال تعالى: ﴿ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ﴾ [لأعراف: من الآية١٥٦] ، فجعل الرحمة عموماً والعذاب خصوصاً » .

/ و قال الإمام الحداد في مصنفه كتاب الحكم : « من اشغله حق ربه عن حق نفسه وحقوق إخوانه فهو عبد الحضرة » ، أي أن الذين يغالون كثيراً في العبادة ولا يهتمون بحقوق أنفسهم وأهلهم ورغبتهم فهم (عبدة الحضرة) وهي جلسة المذاكرة .

ومن أشغله القيام بحق نفسه عن القيام بحق ربه وحق إخوانه فهو عبد شهوته .

ومن أشغله القيام بحقوق إخوانه عن القيام بحق ربه وحقوق نفسه . فهو عبد الرياسة .

ومن أشغله القيام بحقوق ربه وحقوق إخوانه عن القيام بحقوق نفسه فهو صاحب وراثة »

✓ قال الشاعر المتنبي :

إذا لم تكن نفس الشريف كأصله   فماذا الذي تغني رفاع المناصب

محاسبة النفس :

إذا أراد الإنسان أن يعرف نفسه من حيث دينه : أهو في ترق وارتفاع ، أم هو في نزول وانحطاط ؟ فلينظر في أحواله و أعماله التي قد كان عملها من شهر مضى أو عام قد انقضى . وقد ورد في الخبر أو الأثر : ((من كان يومه مثل أمسه فهو مغبون . ومن كان يومه شر من أمسه ملعون)) .

قال الشاعر :

زيادة شيء تلحق النفس بالمنى   وبعض الغلا في التجارة أربح

الاستقامة حفظ اللسان :

روى الزمخشري في (الكشاف) قال : قال سفيان بن عبد الله الثقفي ، قلت : ((يا رسول الله أخبرني بأمر أعتصم به قال : قل ربي الله ثم استقم فقلت ما أخوف ما تخاف علي ؟ فأخذ رسول الله ﷺ بلسان نفسه فقال هذا !)) .

/ قال الإمام الكاظم عليه السلام : ((اجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا بإعطائها ما تشتهي من الحلال وما لا يثلم المرؤة ما لا سرف فيه واستعينوا بذلك على أمور الدين فإنه روي ليس منا من ترك دنياه لدينه أو ترك دينه لدنياه)) .

/ كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى بعض عماله فكان في آخر كتابه : ((أن حاسب نفسك في الرخاء قبل حساب الشدة فإن من حاسب نفسه في

الرخاء قبل حساب الشدة ، عاد مرجعه إلى الرضا والغبطة ومـــن ألهتـــه حياتـــه وشغلته أهواؤه .. عاد أمره إلى الندامة والحسرة ، فتذكر ما توعظ به لكـــي مـــا تنتهي عما تنهى عنه ، فتكون عند التذكرة والموعظة من أولي النهى ».

/ عن جابر بن عبد الله قال : قال رسول اللهﷺ : « كل معروف صدقة ، وكـــل ما أنفق الرجل على نفسه وأهله كتب له به صدقه وما وقى به عرضه كتب له به صدقة » . [أورده السيوطي في الجامع الصغير ٩٤/٢ وعزاه إلى عبد بن حميد وللحاكم في المستدرك عن جابر انظـر طبعت الجامع ١٥٥/٤ برقم ٤٢٥٩] .

/ قال ابن عمر رضي الله عنهما : « أخذ رسول اللهﷺ ببعض جسدي فقـــال : كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل ، وعد نفسك في أهل القبور » [أخرجـه البخاري والترمذي]

/ وقال : « إذا أصبحت فلا تحدث نفسك بالمساء وإذا أمسيت- فـــلا تحـــدث نفسك بالصباح وخذ من صحتك لسقمك ومن حياتك لموتك فإنك يا عبـــد الله -لا تدري ما أسمك غداً ».

/ قال رجل لأبي الدرداء علمني شيئاً ينفعني الله به قال : « لا تأكل إلا طيبـــاً ولا تكسب إلا طيباً ولا تدخل بيتك إلى طيباً وسل الله رزقـــك يـــوم بيـــوم ، وإذا أصبحت .. فاعدد نفسك من الأموات وهب عرضك لله ، فمن سبّك أو شاتمك أو قاتلك فدعه لله عز وجل وإذا أسأت فاستغفر الله تعالى » .

/ وقال : « لا تزال نفس أحدكم شابة في حب الشيء ولو التفت تر قوتاه مـــن الكبر إلا الذين امتحن الله قلوبهم للتقوى ، وقليل ما هم » .

/ وقيل لحاتم الأصم بمَ رزقت الحكمة فقال : « بخلاوة البطن و سخاوة النفس ومكابدة الليل » .

/ وكان الأصمعي بخيلاً وكان يجمع أحاديث البخلاء ويوصي بها ولده ويتحدث بها وكان أبو عبيده إذا ذكر الأصمعي أنشد :

عظم الطعام بعينه فكأنه   هو نفسه للآكلين طعام

✓ وقال الشاعر :

وليس يرد النفس عن شهواتها   من القوم إلا كل ماضي العزائم

✓ وقال آخر :

ما قد قضي يا نفس فاصطبري له   ولك الأمان من الذي لم يقدر

وتحققي أن المقَدّر كائن   حتم عليكِ صبرت أم لم تصبري

/ وقال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه : « إذا قويت نفس الإنسان انقطع إلى الرأي وإذا ضعفت انقطع إلى البخت » .

✓ وإذا كان اللسان آلة لترجمة ما يخطر في النفس فليس ينبغي أن تستعمله فيما لم يخطر فيها .

✓ قال سيدنا عمّار رضي الله عنه : ثلاث من جمعهن فقد جمع الإيمان :

١- الإنصاف من نفسك .

٢- بذل السلام للعالم .

٣- والإنفاق من الإقتار .

/ وقال رسول الله ﷺ « مَنْ ترك المِراءَ وهو مُبْطِلٌ، بُني له بَيْتٌ في رَبَضِ الجنة ، ومَنْ تركَهُ وهو مُحِقٌّ، بُني له في وسَطِها، ومَنْ حَسُنَ خُلُقُهُ بني له في أعلاها

»أخرجه الترمذي. ، هذا مع أن تركه مبطلاً واجب وقد جعل ثواب النفل أعظم لأن السكوت عن الحق أشد على النفس من السكوت على الباطل وإنما الأجـــر على قدر النصب .

- ✓ قال رجل لصديقه : « هل تتصور خلو إنسان من العاطفة والرحمة قال له صديقه نعم إذا فقد ثقته بنفسه وابتعد عن تعاليم ربه » .
- ✓ هناك شيئان شديدا الصعوبة في العالم :

أحدهما : أن يصنع المرء اسماً لنفسه .

والآخر : أن يحافظ على هذا الإسم .

- ✓ الانحناء للعاصفة قد يكسبك الموقف ولكنه يجعلك تخسر نفسك .
- ✓ الشدائد محك الرجولة ومجال البطولة والتجارب بوتقة تصـــهر خبـــث النفس وتظهر الشخصية ناضجة ، مصقولة ، متكاملة ، والأحـــداث تـــربي العزائم الخائرة وتوجه النفس الهشة الهامشية إلى ما فيه تماســـكها وصـــلابتها وصلاحيتها .
- ✓ الاعتراف بالخطأ هو انتصار المرء على نفسه وحصوله على الاســـتقلال بالفكر الداخلي غير المرتبط بأقوال محفوظة عن ظهر قلب وهذه هي الحريـــة الحقة وإذا كانت عبودية الفرد قسوة فإن عبودية الفرد لنفسه إجرام .
- ✓ قال الشاعر :
- ✓ ومن يستعن في أمره غير نفسه   يخنه الرفيق العون في المسلك الوعر
- ✓ إذا رغبت في أن يكون ما تصنعه متقن الصنع فاصنعه لنفسك .
- ✓ قال الشاعر :

طلب المجد يورث النفس خبلاً وهموماً تقتضي الحيزوما

- ✓ إنما يساعد الله أولئك الذين يساعدون أنفسهم .
- ✓ الحر الذي يعمل لنفسه بيده والعبد الذي ينتظر من يعمل له .
- ✓ النجاح شراب يدير الرأس إذا نام صاحبه أخفق وإذا انتشى أصابه الغرور ، أما إذا تمالك نفسه استطاع أن يقف على قدميه ويستمر في طريقه فلا يخاف من السقوط.
- ✓ لا ينبغي أن يتهاون الصانع بعمله على ما لو عامله به أحد لما ارتضاه لنفسه .
- ✓ ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس .
- ✓ إذا لم تفكر في نفسك فلن يفكر فيك أحد وإذا عشت لنفسك فستجد نفسك في عزلة قاتلة ووحدة مريرة .
- ✓ من رفع نفسه وُضِع ومن وَضَع نفسه رفع .
- ✓ ثلاث لا تكن إلا في ثلاث :

١- الغنى في النفس .

٢- الشرف في التواضع .

٣- الكرم في التقوى .

/ عن أبي بكرة : دعوات المكروب ((اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت)) . [رواه أحمد والبخاري في الأدب]

/وعن أنس رضي الله عنه : ((أقيموا صفوفكم وتراصوا فو الذي نفسي بيده إني لأرى الشياطين بين صفوفكم كأنها غنم عفر)) .

/وعن عبدالله بن سلام قال : ((خير النساء من تسرك إذا أبصرت وتطيعك إذا أمرت وتحفظ غيبتك في نفسها ومالك)) [رواه الطبراني في الكبير] .

/وعن عبادة بن الصامت : ((اضمنوا لي ستاً من أنفسكم أضمن لكم الجنة ، اصدقوا إذا حدثتم ، وأوفوا إذا وعدتم ، وأدوا إذا ائتمنتم ، و احفظوا فروجكم، وغضوا أبصاركم ، وكفوا أيديكم)) [رواه أحمد في مسنده وابن حبان في صحيحه] .

/وعن ابن عباس رضي الله عنهما : ((كان إذا شهد جنازة رُئيت عليه كآبة ، وأكثر حديث النفس)) [رواه الطبراني في الكبير] .

✓ أكثر حديث النفس : في أحوال الآخرة .

/ عن سليك الغطفاني : ((إذا علم العالم فلم يعمل كان كالمصباح يضيء للناس ويحرق نفسه)) [رواه ابن نافع]

/ كان يوسف بن أسباط رحمه الله تعالى يقول : ((ما حاسبت نفسي قط إلا وظهر لي أنني مراء خالص)) .

/وكان إبراهيم بن أدهم رحمه الله تعالى يقول : ((لا تسأل أخاك عن صيامه فإنه إن قال أنا صائم فرحت نفسه بذلك وإن قال أنا غير صائم حزنت نفسه)) .

/وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : ((قلّ عالم تكبر حلقة درسه إلاّ ويطرقه العجب بنفسه)) .

/مر إبراهيم بن أدهم على حلقة بشر الحافي رحمهما الله تعالى فأنكر عليه لكبر حلقة درسه وقال : ((لو كانت هذه الحلقة لأحد الصحابة ما أمن على نفسه العجب)) .

/وكان عبدالله بن مسعود رضي الله عنه يقول « من أفتى الناس في المشكلات من غير تريّض ولا تأمل فقد عرض نفسه لدخول النار » .

/وكان عكرمة رحمه الله تعالى يقول : « ما رأيت أقل عقلاً ممن يعلم من نفسه السوء ويحب من الناس أن يصفوه بالعلم والصلاح ، ولا لقلوب المؤمنين أن تتطلع على سوء سريرته ومثله كمثل من غرس شوكاً وطلب أن يحمل له رطباً » .

/وكان أبو عبد الرحمن الزاهد يوبخ نفسه كثيراً ويقول في مناجاته : « من أسوء حالاً مني عاملت عبادك في الظاهر بالأمانة وعاملتك في السر بالخيانة » .

/ وكان صالح لمري رحمه الله تعالى يقول : « من ادعى الإخلاص في العلم فليعرض على نفسه إذا وصفه الناس بالجهل والرياء فإن انشرح صدره بذلك فهو صادق وإن انقبض بذلك فهو مراء » .

/وكان ربيع بن خيثم رحمه الله يقول (كيف يصلح للعالم أن يرائي بعلمه وهو يعلم من نفسه أن تعلمه لغير الله وذلك حابط من أصله فكيف يرى نفسه على الناس بما هو حابط).

/وكان الإمام النووي رحمه الله تعالى يقول : « من علامة المخلص أن يتكدر إذا اطلع الناس على محاسن عمله كما يتكدر إذا اطلعوا على مساويه فإنّ فرح النفس بذلك معصية وربما كان الرياء أشد من كثير من المعاصي » .

/ لما ترك بشر الحافي رحمه الله تعالى الجلوس لإملاء الحديث ، قالوا له ماذا تقول لربك يوم القيامة فقال : « أقول يا رب إنك أمرتني فيه بالإخلاص و لم أجد عند نفسي إخلاصاً » .

/وكان إبراهيم التيمي رحمه الله تعالى يقول : « ما عرضت علمي على عملي إلى وجدت نفسي غير عامل بما علمت » .

/وكان مالك رحمه الله تعالى يقول : « مكتوب في التوراة يقول الله تعالى قلوب الملوك بيدي فمن أطاعني جعلتهم عليه رحمة ومن عصاني جعلتهم عليه نقمة ، فلا تشغلوا أنفسكم بسبب الملوك وتوبوا إليّ أعطفهم عليكم » .

/وكان عبد الله بن مسعود ﷺ يقول : « إذا صحبت أحداً لا تسأل عن مودته ولكن انظر ما في قلبك له ونفسك فإن ما عندك مثل الذي عنده على حد سواء

/وفي الحديث أن رسول الله ﷺقال : « والذي نفسي بيده لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً ولبكيتم كثيراً ولا تلذذتم بالنساء على الفرش ولخرجتم إلى الصَعدات تجأرون إلى الله عز وجل » .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : « لقد أدركنا الناس وهم يخافون من الأمراض والبلايا خوفاً على أنفسهم أن يقعوا في كراهة قضاء الله تعالى فلم يكن خوفهم من البلاء إلا لما فيه ووالله ما أدري ماذا يقع مني لو ابتليت فلعلي أكفر ولا أشعر » .

/ وفي الحديث أن رسول الله ﷺ قال : « يا صفية عمة رسول الله ويا فاطمة بنت محمد أنقذا أنفسكما من النار فإني لا أغني عنكما من الله شيئاً » .

/ وكان أبو محمد المر وزي رحمه الله تعالى يقول : « إنما شقي إبليس بخمس خصال لأنه لم يقر بذنبه ، ولم يندم عليه ولم يلم نفسه لم يبادر إلى التوبة وقنط من رحمة الله تعالى » .

/ وكان الأوزاعي رحمه الله إذا رأى أحداً من قرابة رسول الله ﷺ في معصية يقول له : ((لا تغرنكم قرابتكم من رسول الله صلى الله عليه وسلم مع مخالفتكم لهديه وأمره فإنه قال لابنته فاطمة رضي الله عنها أنقذي نفسك من النار لأني لا أغني عنك من الله شيئاً)) .

/ وكان ابن السماك رحمه الله يقول : ((لو لم يكن في الطاعة إلا ظهور نور الوجه وبهاؤه والمحبة في القلب و القوة في الجوارح والأمن على النفس والتجويز في الشهادة على الناس لكان في ذلك كفاية في ترك الذنوب ولو لم يكن في المعصية إلا النكارة في الوجه والظلمة في القلب واللعنة في الذكر والإسقاط في الشهادة والخوف على النفس لكان ذلك كفاية)) .

/ وكان الربيع بن خيثم رحمه الله تعالى إذا ضحّى في العيد يقول : ((وعزتك وجلالك لو علمت رضاك في ذبح نفسي لذبحتها لك)) .

/ وكان ميمون بن مهران رحمه الله تعالى يقول : ((إن الرجل ليلعن نفسه في الصلاة ولا يشعر فقيل له كيف ذلك ؟ قال يقرأ ألا لعنة الله على الظالمين وهو قد ظلم لنفسه بالمعاصي وظلم الناس بأخذ أموالهم والوقوع في أعراضهم)) .

/ وكان أمير المؤمنين علي بن أبي طالب كرم الله وجهه ورضي عنه يقول : ((ما ظلم أحد أحداً ولا أساء أحد لأحد حقيقة لأن الله تعالى قال : ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحاً فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا﴾ [فصلت: من الآية٤٦] .

/ دخل سفيان الثوري على ولد يجود بنفسه وأبواه يبكيان عنده فقال لهما: ((لا تبكيان فإني قادم على من هو أرحم بي منكما)) .

/ وكان أسيد بن حضير ﷺ يقول : ((ما حدثتني نفسي قط عند رؤية الجنازة إلا بما الميت صائر إليه)) .

/ مر إبراهيم الزيات على جماعة يترحمون على ميت فقال لهم ((خافوا على أنفسكم خير لكم من ميتكم فإنه قد جاوز الثلاث : رؤية ملك الموت وذوق مرارة الموت وأمن من سوء الخاتمة)) .

/ وكان حامد اللفاف يقول : ((من أكثر ذكر الموت أكرم بثلاثة أشياء : تعجيل التوبة وقناعة النفس والنشاط في العبادة)) .

/ وكان يحيى بن معاذ يقول : ((عجبي من أقوام يعيبون على الصالحين المباح ولم يعيبوا على أنفسهم الذنوب القباح فترى أحدهم يقع في الغيبة والنميمة والحسد والحقد والغل والكبر والعجب ولا يستغفر من ذلك ثم ينكر على الصالحين لبس أحدهم الثوب المباح أو أكل الحلاوة أو السكر المباح)) .

/ وكان أيضاً يقول : ((إذا صادفت النفس مالاً فقد صادف الذئب غنماً في البرية)) .

/وكان أبو الدرداء يقول : ((لا تجعلوا عبادته تعالى بلاء عليكم فقيل كيف ذلك ؟ قال يوقف أحدكم على نفسه العمل ثم لا يفيء به)) .

/ وكان حاتم الأصم يقول : ((من عدم إنصافك أن تبغض الناس إذا عصوا ربهم ولا تبغض نفسك إذا عصت ربها)) .

/ لما ماتت زوجة مالك بن دينار لم يتزوج بعدها وكان يقول : ((لو أني قدرت على طلاق نفسي لطلقتها)) .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : « لا يطلب أحدكم الرئاسة إلا بعد مجاهدة نفسه سبعين سنة » .

/ ويقول الأنطاكي : « الرياسة رأس حب الرياء و معشوق النفس وقرة العين للشيطان » .

/ وقال يحيى بن معاذ : « ما أمر الإنسان في هذه الدار ولو طال إلا كَنَفَسٍ واحد في جنب عيش الجنة ومن ضيع نَفَساً واحداً يعيش به عيش الأبد إنه والله من الخاسرين » .

/ وكان محمد بن حسان يقول : « لا تطلب من نفسك العمل في هذه السنة مثل عملها في السنة التي قبلها لأن الإنسان كل يوم في نقص » .

/ وكان بكر بن عبدالله المزني رحمه الله تعالى يقول : « إذا رأيت من هو أكبر منك فعظمه فقل إنه سبقني إلى الإسلام والعمل الصالح وإذا رأيت من هو أصغر منك فعظمه وقل في نفسك إني سبقته إلى الذنوب وإذا أكرمك الناس فقل :هذا من فضل الله عليّ لا أستحقه وإذا أهانوك فقل هو بذنب أحدثته وإذا رميت كلب جارك بحصاة فقد آذيته » .

/ وكان زياد بن أسلم يقول : «لو كان الموت بيدي لأذقته نفسي وأنا محب للإسلام ولكن ليس بيدي » .

/ كان مالك بن دينار يقول : « والله لقد هممت أن أوصي أهلي إذا مت أن يقيدوني و يغلّوني ويدخلوني القبر كذلك كما يفعل بالعبد المجرم الآبق من سيده ، كيف يُمنّي أحدكم نفسه بدخول الجنة والتنعم بالحور و القصور وهو مستوجب للسعير والثبور » .

/وكان عتبة الغلام يقول : إذا توضأ من الليل قبل أن ينتصب للصلاة : ((اللهم إني قد حمَّلتُ نفسي ما لا أطيق من المعاصي والقبائح حتى استحقيت الخسف والمسخ ودخول النار وها أنا أريد أن أقف بين يديك خلف كل عارض على وجه الأرض رجاء أن تغفر لأحد منهم فيصيبني شيء من المغفرة)).

/ وكان سيدي علي الخواص رحمه الله تعالى يقول : ((ما من حامل علم إلا وهو يعمل به ولو في حق نفسه إذا ارتكب المعاصي لأنه يتوب ويندم إذا وقع فيها فلولا علمه بالحكم ما اهتدى لكون ذلك ذنباً ولا تاب منه فقد عمل بهذا العلم من تلك الحيثية)) .

/ وكان عطاء السلمي رحمه الله تعالى يقول : ((لا ينبغي لمن ظلم نفسه أن يذكر الله إلا بعد التوبة والاستغفار فإن الله تعالى يلعن الظالم إذا ذكره ما دام مصراً)).

/ وكان داؤد الطائي رحمه الله تعالى يقول : ((كل نفس تخرج من الدنيا عطشانة إلا نفس الذاكرين)) .

/ وكان سيدي علي الخواص رحمه الله تعالى يقول : ((لا يسلم إنسان منا من طول أمله لكن كل بمقامه فأعلاهم من كان أمله نفساً واحداً فطول الأمل من رحمة الله لكل أحد ولولاه ما هنأ لأحد منهم العيش)) .

/ ومما يدل على وجود الأبدال قولهﷺ: ((إن بدلاء أمتي لم يدخلوا الجنة بكثرة صوم ولا صلاة إنما دخلوها بسخاء النفوس والنصح للأمة)) .

/ وكان محمد بن واسع رحمه الله تعالى يأكل الخبز بالملح والخل ويقول : ((من رضي من الدنيا بمثل هذا لم يذل نفسه للناس)) .

/ وكان عمر بن عبدالعزيز رحمه الله تعالى يقول : « أميتـوا الشـهوات في أنفسكم ولا تميتوا أنفسكم في الشهوات فإن من جعل شهوته تحت رجليـه فـر الشيطان من ظله ، كما أن من جعلها في قلبه ركبه الشيطان فصرفه كيف شـاء بتسليط الله تعالى » .

/ وكان الحسن البصري رحمه الله تعالى يقول : « ليست الدابة الجموح بـأحوج إلى اللجام من نفسك » .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : « ما عالجت شيئاً أشد من نفسـي مرة معي ومرة علي » ، ويقول أيضاً : « كفوا أنفسكم عن الشهوات قبـل أن يخاصم بعضكم بعضاً » .

/ وقال رجل لمحمد بن واسع رحمه الله تعالى : « أوصني قال له كن ملكاً في الدنيا والآخرة فقال كيف ذلك ؟ قال ازهد في الدنيا فقال له الرجل زدني قال له اجعل نفسك ذَنَباً واجلس إلى الناس ولا تجعل نفسك رأساً وتطلب منـهم أن يجلسـوا إليك » .

/ وقال رجل للحسن البصري رحمه الله تعالى : « أوصني فقال لـه لا تـذنب فتلقى نفسك في النار مع أنك لو رأيت أحد يُلقي برغوثاً في النار لأنكرت عليه و أنت تلقي نفسك في النار كل يوم مرات كثيرة ولا تنكر عليها » .

/ وقال رجل لعبد الله بن المبارك رحمه الله تعالى أوصني فقال له : « اترك فضول النظر توفق للخشوع واترك فضول الكلام توفق للحكمة واترك فضول الطعـام توفق للعبادة ، واترك التجسس على عيوب الناس توفق للإطلاع على عيـوب نفسك واترك الخوض في ذات الله توق الشك والنفاق » .

/ كان حامد اللفاف رحمه الله تعالى يقول : ((لا تنصح أحد إلا إن علمت منه القبول وإلا فربما أعقبك ذلك النصح ضرراً لا تطيقه ، وإياك أن تطلب الرياسة على أحد في هذا الزمان فإن كل أحد قد عد نفسه أبا فلان ، وإياك أن تقتدي بكل أحد فإن الأهواء قد انتشرت انتشاراً عظيماً وإياك أن تفشي سرك إلى أحد فإن الأمانة قد ارتفعت)) .

/ كان كمهس بن الحسن رحمه الله تعالى يصلي كل يوم ألف ركعة فما يفرغ منها حتى يصير يزحف من الضعف ، ثم يقول لنفسه بعد ذلك قومي لهذه العبادة الأخرى يا مأوى كل شر فلما ضعف آخر عمره كان يصلي كل يوم خمسمائة ركعة ثم يبكي ويقول يا ويلي من ربي عز وجل قد ضعفت نصف عبادتي)) .

/ وكان الفضيل بن عياض رحمه الله تعالى يقول : ((بذل الدنانير للناس أحب إلي من بذل الحديث لهم وأهون على نفسي)) .

/ ولما قدم عيسى بن يونس رحمه الله تعالى إلى مكة فأحاط به الناس في المسجد الحرام وازدحموا عليه فمر به الفضيل بن عياض رحمه الله تعالى فدنى منه وقال يا أخي انظر إلى قلبك فلعله تغير من كثرة الازدحام عليك فنظر عيسى إلى نفسه ساعة ثم قام فوراً وترك المجلس من ذلك اليوم)).

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : ((إن استطعتَ أن تكون عالماً لا يعرفك الناس فافعل فإن الناس لو عرفوا ما في نفسك لأكلوا لحمك)) .

✓ قال الشاعر :

صلاح أمرك للأخلاق مرجعة   فقوّم النفس بالأخلاق تستقم

✓ قال الشاعر :

كن مهملاً في لباسك إذا اضطررت   ولكن احتفظ بنفسك نظيفة

✓ حكمة : منحك الله وجهاً وصنعت لنفسك وجهاً آخر .

/ إذا صادفت رجلاً ذا أهلية فتدبر كيف يمكنك أن تكون مثلـــه وإذا صـــادفت رجلاً عديم الأهلية افحص نفسك.

/ لكي تتقي حسد الناس كن قاسياً على نفسك .

/ إن تكن صالحاً تجاه نفسك فقد يعني أن لا تكون صالحاً لشيء .

/ وكان عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه يقول : ((لو تعلموا مني ما أعلم مـــن نفسي لما نظرتم إلى وجهي)).

/ إذا سولت لك نفسك التسلط على رقاب العباد فاذكر ســـلطة رب العبـــاد عليك واستغفر الله لذنبك .

/وكان أحد الولاة الصالحين يقول : ((أعينوني على نفسي بـــالأمر بـــالمعروف والنهي عن المنكر و إحضاري النصيحة فيما ولاني من أمركم)) .

✓ قال الشاعر :

أستر النفس ما استطعت بصمت   إن في الصمت راحة للصـــوت

/ لا خير في متكلم إذا كان كلامه لمن يشهده دون نفسه .

/ ثلاث من الغي :

١- التعيب على الناس بما تأتي .

٢- أن ترى من الناس ما يخفى عليك من نفسك .

٣- أن تؤذي جليسك فيما يؤذيك .

/ أنت تستطيع أن تصلح الكون فهذا الكون هو أنت و إذا أصلح كل واحد منا نفسه صلح الكون .

✓ قال الشاعر :

إذا ضاق صدر المرء عن سر نفسه   فصدر الذي يستودع السر أضيق

✓ وقال آخر :

خير المواطن ما للنفس فيه هوى   سم الخياط مع الأحباب ميدان

/ إذا أعطى الله تبارك وتعالى أحدكم خيراً فليبدأ بنفسه وأهل بيته .

/ غناك في نفسك وقيمتك في عملك ولا تنتظر من الناس كثيراً تحمد عاقبته بعد كل انتظار

/ العاقل حقيقة هو من تسخو نفسه عن الدنيا .

/ قال أحد الصالحين : « لا تهمني الماديات ولا يثيرني الثراء فثراء العقل والنفس أغنى وأبقى من ثراء المال » .

✓ أشرف الأعمال ثلاثة :

١- ذكر الله على كل حال .

٢- مواساة الأخ من المال .

٣- إنصاف الناس من نفسك .

/ ما أذهب العلم عن قلوب العلماء غير الطمع وشر النفس وطلب الحوائج من الناس .

✓ قال الشاعر :

والفقر في النفس لا في المال نعرفه   ومثل ذاك الغنى في النفس لا المال

/ فكر في خلقك واذكر مبدأك ومصيرك فإذا فعلت ذاك صغرت عندك نفسك وعظم بصغرها عندك عقلك فإن العقل أنفعهما لك عظماً والنفس أزينهما لك صغراً .

/ قهر المرء نفسه أرقى مراتب الخلق وأعظم الانتصارات .

/ اعلم أن أعظم كلمة هي (الله) وأسرع كلمة هي (الوقت) وأعمق كلمة هي (النفس) وأعذب كلمة هي (الوطن) وأشرق كلمة هي (الأمل) .

/ كتب الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز رضي الله عنهما قائلاً : ((إن الدنيا حلم والآخرة يقظة والموت متوسط ونحن أضغاث أحلام فمن حاسب نفسه سلم ومن غفل عنها خسر ومن نظر في العواقب نجا ومن أطاع هواه ظل ومن حلم غنم ومن اعتبر أبصر ومن فهم علم ومن علم نفع وعمل فإذا زللت فارجع وإذا ندمت فاقلع وإذا جهلت فاسأل وإذا غضبت فاحلم وامسك))

/ عن النواس بن سمعان ﷺعن النبي ﷺقال : ((البر حسن الخلق والإثم ما حاك في النفس وكرهت أن يطلع عليه الناس)) [رواه مسلم]

/ وعن وابصة بن معبد ﷺ قال : ((أتيت رسول الله ﷺ فقال جئت تسأل عن البر ؟ قلت نعم يا رسول الله قال استفت قلبك البر ما اطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب والإثم ما حاك في النفس وتردد في الصدر وإن أفتاك الناس وأفتوك)) رواه أحمد والدارمي باسناد حسن .

/ وعن ابن مسعود ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ: ((لا يحل دم امرئ مسلم إلا بإحدى ثلاث : الثيب الزاني والنفس بالنفس والتارك لدينه المفارق للجماعة))

[رواه البخاري ومسلم]

/ وقال رسول الله ﷺ: « ألا أخبركم بالمؤمن من آمنه الناس على أموالهم وأنفسهم والمسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده والمجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله والمهاجر من هجر الخطايا والذنوب » [رواه ابن ماجة مقتصراً على المؤمن والمهاجر].

✓ وقال القاضي الجرجاني :

أرى الناس من داناهم هان عندهم ومن أكرمته عزة النفس أك

ومازلت منحازاً بعرضي جانباً من الذم اعتد الصيانة مغنما

ولو أن أهل العلم صانوه صانهم و لو عظموه في النفوس لُعظّما

ولكن أذلوه جهاراً ودنسوا محياه بالأطماع حتى تجهما

✓ وقال آخر :

إذا المرء لم يعتق من المال نفسه تملكه المال الذي هو مالكه

ألا أنما مالي الذي أنا منفق وليس لي المال الذي أنا تاركه

/ وقال بعض العلماء : « من علامات الاستدراج للعبد نظره في عيوب الناس وعماه عن عيوب نفسه ».

/ وقالوا : « ما رأينا شيئاً أحبط للأعمال ولا أفسد للقلوب ولا أسرع لهلاك العبد ولا أقرب من المقت ولا ألزم بمحبة الرياء والعجب والرياسة من قلة معرفة العبد عيوب نفسه ونظره في عيوب الناس » .

/ وقال الشعراني : « من حق الأخ على أخيه أن يحمل ما يراه على وجه من التأويل ، جميل ما أمكن فإن لم يجد تأويلاً رجع على نفسه باللوم » .

/ ومن كلام سعيد بن المُسيِّبْ : « ما من شريف ولا ذي فضل إلا وفيه نقص ولكن من فضله أكثر من نقصه وهب نفسه تفضله ».

/ قال الشيخ أبو المواهب الشاذلي : ((إذا رأيت نفسك معرضة عن أهل الله فاعلم أنك مطرود عن باب الله)) .

/ وقال الإمام الشعراني : ((من حق الأخ على الأخ : أن يرى نفسه دونه على الدوام وذلك على سبيل الظن والتخمين فقد قالوا من لم ير نفسه دون أخيه لم ينتفع بصحبته)) .

وقال أيضاً: ومن حق الأخ على الأخ أن يرجو له من الخيرات والمسامحة قبول التوبة ولو فعل من المعاصي ما فعل كما يرجو ذلك لنفسه . وقال أيضاً : ومن حق الأخ على الأخ : أن يؤثره على نفسه في كل شيء فقد قالوا : ((لا يسود أحد على أقرانه إلا إن آثرهم على نفسه فاحتمل أذاهم و لم يشاركهم في شيء مما استشرفت إليه نفوسهم)) .

/ ومن كلام الشيخ أبو المواهب : ((لما علم أهل الله تعالى أن كل نبات لا ينبت ولا يثمر إلا بجعله تحت الأرض تعلوه الأرجل جعلوا أنفسهم أرضاً للكل))

/ إن النفس إذا لم تمنع بعض المباحات طمعت في المحرمات

/ السعيد من اعتبر بأمسه واستظهر لنفسه والشقي من جمع لغيره وبخل على نفسه .

✓ قال الشاعر :

النفس تجزع أن تكون فقيرة	والفقر خير من غنىً يطغ
وغنى النفوس هو الكفاف فإن أبت	فجميع ما في الأرض لا يكفيها

✓ وقال آخر:

فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها	فالذكر للإنسان عمر ثاني

✓ وقال آخر :

أموالنا لذوي الميراث نجمعها ودورنا لخراب الدهر نبنيها
والنفس تبكي على الدنيا وقد علمت أن السلامة فيها ترك ما فيها
فلا الإقامة تنجي النفس من تلف ولا الفرار من الأحداث ينجيها
وكل نفس لها دور يصبِّحها من المنية يوماً أو يمسيها

✓ حكمة : راحة النفس في قلة الآثام .

/ المسرف يسلب وريثه والبخيل يسلب نفسه .

/ العِلْمُ ثلاثة أشبار فمن نال شبراً منه شمخ أنفه ، وظن أنه ناله ، ومن نال الشبر الثاني صغرت إليه نفسه وعلم أنه لم ينله وأما الشبر الثالث فهيهات لا يناله أحد أبداً.

✓ حكمة : لا يعرف مقدار نفسه مثل البخيل فهو ينفق عليها بمقدارها .

✓ قال الشاعر :

وما لام نفسي لي لائم ولا سد فقري مثل ما ملكت يدي

✓ وقال شاعر آخر في درء الهم عن النفس :

سهرت أعين ونامت عيون في أمور تكون أولا تكون
فادرأ الهم ما استطعت عن النف س فحملانك الهموم جنون
إن رباً كفاك ما كان بالأم س سيكفيك في غد ما يكون

مثال عالمي : (من لا يُكرِم نفسه لا يُكرَم).

✓ حكمة : لا تمكن الناس من نفسك بطول المجالسة فإن أجرأ الناس على السباع أكثرهم لها معاينة .

✓ قال المتنبي :

هي النفس ما حملتها تتحمل   وللدهر أيـــام تجـــور وتعـــدل
وعاقبة الصبر الجميل جميلة   وأحسن أخلاق الرجال التفضل
ولا عار إن زالت عن الحر نعمة   ولكن عاراً أن يزول التجمل

✓ حكمة :

الإنسان في كل المواقع يحتاج إلى ما يلي :

١- رضاء الله ورضاء الوالدين .

٢- ثقته بنفسه وأمله في القادم .

٣- الرؤية الثابتة والتعامل مع الواقف بواقعية .

✓ حكمة : (يجب على المؤمن في حق نفسه العبادة واجتناب الذنوب) .

/ قيل للربيع بن هيثم : ما نراك تعيب أحداً ؟ فقال : لست عن نفسي راضـــياً حتى أتفرغ لذم الناس وأنشد :

لنفسي أبكي لست أبكي لغير ها   لنفسيَ من نفسي عن الناس شاغل

✓ القول والعمل : قال زبيد اليامي : « أسكتتني كلمة لابـــن مســـعود عشرين سنة ، من كان كلامه لا يوافق فعله فإنما يوبخ نفسه » .

✓ مثل عربي : (إن النفس لتمل الراحة كما تمل التعب) .

✓ قال الشاعر :

سألزم نفسي الصفح عن كل مذنب   وإن كثرت منه إليّ الجرائم

✓ وقال آخر :

يا إلهي خلقتني فوق أرض ملأتها وساوس الشـيطان

فأعني على خواطر نفسي وعلى كل شهوة وافتتان
شهد القلب أنك الواحد الحـ ـي وأن الصراط في القرآن
غير أني لضعف نفسي أسير للخطايا وللهوى الإنسان
فامح يا رب كل ذنب فإني تائب كل لحظة وأوان

✓ وقال آخر :

وما عبر الإنسان عن فضل نفسه بمثل اعتقاد الفضل في كل فاضل
وليس من الإنصاف أن يدفع الفتى به النقص عنه بانتقاص الأفاضل

/ ومن حكم الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه : لا تخلفن وراءك شيئاً من الدنيا فإنك تخلفه لأحد رجلين :

١- إما رجل عمل فيه بطاعة الله فسعد بما شقيت به.

٢- وإما رجل عمل فيه بمعصية الله فكنت عوناً له على معصيته ولـيس أحد هذين حقيقاً أن تؤثره على نفسك

✓ قال الشاعر :

يسعى الفتى لأمور ليس يدركها والنفس واحدة والهم منتشر

✓ وقال آخر :

لا يُشبع النفس شيء حين تحرزه ولا يزال لها في غيره وطر
ولا تزال وإن كانت لها سعة لها إلى الشيء لم تظفر به نظر

✓ **مثل صيني :** خير مرآة ترى فيها نفسك هي عملك .

- ✓ **حكمة :** قال حكيم : « ما نقصت ساعة من أمسك إلا ببضعة من نفسك » .
- ✓ **مثل عالمي :** لا تدافع عن نفسك قبل أن تُتهم .
- ✓ **مثل فرنسي :** لا يتقن الإنسان عمل إلا بنفسه .
- ✓ **قال الشاعر :**

ما رأيت المرء يقتاده الهوى فقد ثكلته عند ذاك ثواكله

وقد أشْمَت الأعداء جهلاً بنفسه وقد وجدت فيه مقالاً عواذله

ولن يترع النفس اللحوح عن الهوى من الناس إلا وافر العقل كامله

- ✓ **مثل يوناني :** ليس على الأرض أكرم عند الله من النفس الطائعة لأمره
- ✓ **مثل إنجليزي :** من لا يعرض نفسه للربح والخسارة فهو جبان أو صعلوك .
- ✓ **قال الشاعر :**

صن النفس واحملها على ما يزينها تعش سالماً والقول فيك جميل

و لا ترين الناس إلا تجملاً نبأ بك الدهر أو جفاك خليل

- ✓ وقال آخر :

وفي اليأس من أن تسأل الناس راحة تميت بها عسراً وتحيى بها يسراً

و ليس يد أوليتها بغنيمة إذا كنت تبغي أن يعد لها شكرا

غنى النفس يكفي النفس ماسد فاقة فإن زاد شيئاً عاد ذاك الغنى فقرا

- ✓ حكمة : من جهل قدر نفسه فهو بقدر غيره أجهل .
- ✓ حكمة : أذل الناس من يهن نفسه ويكرم ماله .

✓ **قال الشاعر :**

يقول الفتى ثمرتُ مالي وإنما لوارثه ما ثمر المال كاسبه
يحاسب فيه نفسه في حياته ويتركه نهباً لمن لا يحاسبه

✓ **حكم :**

/ من وطّن نفسه على أمر هان عليه .

/ الصبر صبران : فاللئام أصبر أجساماً والكرام أصبر نفوساً .

/ لا أحد أقوى من نفسك على إرشادها إلى الخير .

✓ **قال الشاعر :**

إذا صغرت نفس الفتى كان شوقه صغيراً فلم يتعب و لم يتجشم
ومن كان جبار المطامح لم يزل يلاقي من الدنيا ضراوة قشعمِ

✓ حكمة : من جاد بماله فقد جاد بنفسه فإن لم يكن جاد بها بعينها فقد جاد بقوامها . [قِوام الشيء بكسر القاف : أي قوامه وعماده].

✓ وقال الشاعر :

وبيني وبين المال بابان حَرَّمَا عليّ الغنى نفسي الأبية والدهرُ
إذا قدَّموا بالوفر قُدِّمتُ دونهم بنفسٍ فقيرٍ كلُّ أخلاقه وَفْرُ

✓ حكمة : قال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهة : ((إن حسدك أخٌ من إخوانك على فضيلة ظهرت منك ، فسعى إلى مكروهك ، فلا تقابله بمثل ما كافحك به فتعذر نفسه في الإساءة إليك و يشرع له طريقاً إلى ما يحبه فيك ، ولكن اجتهد في التزيد من تلك الفضيلة التي حسدك عليها فإنك تسوءه من غير أن توجد حجة عليك)) .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يحدث فكان إذا وجد لذة في نفسه من حسن كلامه وكبر حلقته مثلاً قام فزعاً مرعوباً وترك التحدث وقال أخذنا والعياذ بالله ولم نشعر .

/ ويقول أيضاً : « العالم طبيب الدين ما لم يجلب الدنيا بعلمه فإذا جلب الدنيا بعلمه فقد جلب الداء إلى نفسه ، وإذا جلب الداء إلى نفسه فكيف يُطبُّ غيره »

/ وكان ميمون بن مهران رحمه الله يقول: « صحبة السلطان مخاطرة عظيمة فإنك إن أطعته خاطرت بدينك وإن عصيته خاطرت بنفسك ، فالسلامة أن لا تعرفه ولا يعرفك » .

/ وكان ابن السماك رحمه الله إذا دخل إلى السوق يقول : « يا أهل السوق سوقكم كاسد وخيركم حاسد وبيعكم فاسد فاستيقظوا لأنفسكم » .

/ وقد أوحى الله تعالى إلى عيسى عليه السلام أن قل لبني إسرائيل لا يدخلوا بيتاً من بيوتي إلا بقلوب طاهرة ونفوس وجلة وأبصار خاشعة وجوارح مطهرة من الفواحش فمن دخل بيتي وهو متلطخ بشيء من الذنوب لعنته وأعلمهم أني لا أجيب لأحد منهم دعوة ولأحد من الخلق عليه مظلمة أو في بطنه لقمة من حرام » .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله يقول : « أرجى الناس للنجاة أخوفهم على نفسه » .

/ وكان يونس بن عبيد رحمه الله تعالى يقول : « حقيقة الورع هو الخروج من الشُبه ومحاسبة النفس مع كل خطوة فمن لم يكن كذلك فليس هو بورع » .

/ وقد سئل أمير المؤمنين علي كرم الله وجهه عن العقل أين مسكنه ؟ قال في القلب ، وقيل له فأين مسكن الرحمة ؟ قال في الكبد ، قيل له فأين مسكن الرأفة ؟ قال في الطحال،قيل له فأين مسكن النفس ؟ قال في الرئة .

/ و اعلم أن من تعرض لمساوئ الناس عرّض نفسه للهلاك ، ومن سلِم الناس منه سَلِمَ هو من الناس ، ومن نمّ على الناس افتقر في دينه ودنياه وصار من خدام إبليس .

/ و كان الربيع بن خيثم رحمه الله تعالى إذا أصبح وضع قرطاساً وقلماً فكان لا يتكلم يومه بلغوٍ إلا حاسب نفسه عليه عند غروب الشمس .

/وكان محمد بن علي الترمذي رحمه الله تعالى يقول : « من وقع في عرض أحد فكأنه قدمه بحسناته على نفسه وأحبه أكثر من نفسه » .

/ وكان يونس بن عبيد رحمه الله تعالى يقول : « عرضتُ على نفسي مرة الصوم في يوم حر شديد أو ترك ذكر الناس فكان الصوم أهون عليها من ذلك » .

/ وكان أبو موسى الأشعري ﷺيقول : « لا يسعى بين الناس بالفساد إلا ولد بغي لأنه يهلك نفسه ويهلك أخاه ويهلك الذي أنمى إليه الكلام ».

/ وقد قيل لميمون بن مهران رحمه الله مالنا نراك لا يفارقك الأصدقاء ؟ فقال لأني كلما رأيت أخي يحب شيء أعطيته إياه ولا أميز نفسي عليه .

/ وكان رسول الله ﷺيخدم الضيف بنفسه .

✓ وقال آخر :

وتعذر نفسك لّما أساءت وغيرك بالعذر لا تعذر
وتبصر بالعين منه القذى وفي عينك الجذع لا تبصر

/وكتب طاؤس إلى مكحول رحمهما الله تعالى يقول له : ((بعد السلام : احذر يا أخي أن تظن بنفسك أن لك مقاماً عظيماً عند الله تعالى فما ظهر لك من أعمالك فإنّ من ظن بنفسه ذلك انقلب إلى الآخرة صفر اليدين من الخير وربما عظمك الناس بسبب أعمالك الصالحة فاستعجلت ثوابها بذلك)) .

/ وكتب الربيع بن الخيثم رحمه الله تعالى إلى بعض إخوانه يقول له : ((بعد السلام كن يا أخي وصي نفسك ولا تنتظر أحد من إخوانك ينهاك عن نقصك ، فإن ذلك أمر قد تودع منه والسلام)) .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : ((الزاهد بغير تواضع كالشجرة التي لا تثمر ومن لم يتضع عند نفسه لم يرتفع عند غيره)) .

/ وكان أبو سليمان الداراني رحمه الله تعالى يقول : ((لو اجتمع جميع الخلق عليّ على أن يزلوني عن شهود حقارة نفسي لما استطاعوا ذلك)) .

/ وكان سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول : ((رأس التواضع أن ترضى بأدون المجالس لا لحظ النفس فقد يجلس أحدهم عند النعال ومعه من الكبر ما الله به عليم وما حمله على مجلسه ذلك إلا ليقال أنه متواضع)) .

/ وكان ابن السماك رحمه الله تعالى يقول : ((أفضل التواضع أن لا ترى لك فضلاً على أحد وترى فضل الناس عليك فتفضل كل من رأيته من أقرانك على نفسك بقلبك وترجو رحمته وتطلب دعوته وتظن أن الله تعالى يدفع عنك البلاء بتوسلك به فهذا هو التواضع الأكبر)) .

/ وسئل سفيان بن عيينة رحمه الله ما علامة التوبة النصوح ؟ فقال « أربعة أشياء قلة الدنيا و ذلة النفس وكثرة التقرب إلى الله تعالى بالطاعات ورؤية القلة والنقص في ذلك » .

/ وكان وهب بن منبه رحمه الله تعالى يقول:« ساعة يُزري العبد نفسه خير من عبادة سبعين سنة ».

/ وكان الشعبي رحمه الله تعالى يقو ل: « بلغنا أن رجلاً ممن سبق كان إذا مشى يظله السحاب لفضله فرآه رجل آخر . فقال والله لأمشينّ في ظله لعل أن تنالني بركته ، قال فأُعجب الرجل الأول بنفسه حين رأى الناس يمشون في ظله فلما افترقا ذهب الظل مع الرجل التابع » .

/ وكان مطرف بن عبد الله رحمه الله تعالى يقول : « لأن أبيتُ نائماً وأصبح نادماً أحب إليّ من أن أبيتُ قائماً وأصبح معجباً أرى نفسي على النائمين » .

/وكان الحسن البصري رحمه الله تعالى يقول : « لو أن عمل ابن آدم كله كان حسناً لكان يهلك نفسه من العجب ولكن الله تعالى ابتلاه بشهوة النقص فيه رحمة به »

/ وكان حسان بن سنان رحمه الله تعالى يطلب من أعوان الولاة أن يدعوا له فقيل له في ذلك فقال : « لعل في أحدهم خصلة يحبها الله تعالى ولعل فيّ خصلة يبغضها الله تعالى ولعلي أرى نفسي خيراً منه فيكون خيراً مني » .

/ ولما مرض عمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى أشاروا عليه بالدفن في المكان الرابع عند قبر رسول الله ﷺفارتعد من كلامهم وقال : « والله لأن يعذبني الله

تعالى بالنار أحب إليّ من أن يعلم الله تعالى من قلبي أنني أرى نفسي أهلاً لـــذلك » .

/وقد قال رجل لعبد الله بن المبارك رحمه الله يا إمام إني لأرى نفسي أحسن حالاً ممن قتل بين يدي نفساً ظلماً ، فقال له عبد الله : « إن أمنك على نفسك لشـــر ممن قتل نفساً ظلماً » .

/ وكان بشر الحافي رحمه الله تعالى يقول : « إذا رأيت العبد لجوجاً ممارياً بالعلم معجباً بنفسه فاعلم أنه قد استكمل الخسارة » .

/وكان أمير المؤمنين علي بن أبي طالب كرم الله وجهه يقول : « أول ما تنكرون من الجهاد جهاد نفوسكم » .

/ وكان أبو مالك الأشعري رضي الله عنه يقول : « ليس عدوك الذي إن قتلتـــه آجرك الله عليه ولكن عدوك الذي بين جنبيك يعني نفســـك و امرأتـــك الـــتي تضاجعك وولدك الذي من صلبك فهولاء أعدى عدولك » .

/وكان بشر الحافي رحمه الله تعالى يقول : « ستون من مردة الشياطين لا يفسدون ما يفسده قرين السوء في لحظة وستون من قرناء السوء لا يفسدون ما تفسده النفس في لحظة ، وإذا جُعلت الأمور كلها وفق المراد للعبد أتاه الخلل فيها من قبل نفسه » .

/وقد أجمعت سائر الملل على أن رضا الرب جل وعلا في مكروه النفس .

/ وكان يحيى بن معاذ رحمه الله تعالى يقول : « أنا أعلم شقاوتي من الآن ، فقيل له مرة وكيف ذلك ؟ قال لأنهم قالوا من علامة سعادة المرء أن يكـــون عـــدوه عاقلاً ، وأنا أرى خصمي لا عقل له ، فقيل له ومن هو خصمك ؟ قال نفســـي

فقيل أنت بحمد الله ذو عقل فقال كيف عقلي وأنا أبيع الجنة بشـــهوة نـــوم أو لقمة أو كلمة)) .

/ وكان بشر الحافي رحمه الله تعالى يقول : ((الهوى كمين في الـــنفس لا يـــؤمن أتباعه قال الله تعالى : ﴿ أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ ﴾ [الجاثـــية: من الآية٢٣] .

/ وقيل أن الله تعالى أوحى إلى داود عليه السلام : ((يا داود إن أردت محـــبتي لك فعاد نفسك و ودني بعداوتها)) .

/ وكان أبو معاوية الأسود رحمه الله تعالى يقول : ((كل من فضلني على نفســـه من أصحابي فهو خير مني)) .

/ وكان أبو سليمان الداراني رحمه الله تعالى إذا جلس إليه أحد وثقل على قلبـــه يوبخ نفسه ويقول لها : ((إنك لا تحبين الصالحين ولما رأيتِ خيراً منكِ كرهتـــه وثقل عليك مجالسته)) .

/ وكان أبو حازم رحمه الله تعالى يمر على الجزار فيقول الجزار : ((خذلك لحمـــاً وأنا أصبر عليك فيقول له أنا أولى منك بالصبر على نفسي)) .

/ وكان يحيى بن معاذ رحمه الله تعالى يقول : ((محاربة الزاهـــدين تكـــون مـــع الشهوات ومحاربة التوابين تكون مع السيئات ومن أراد حماية نفسه من دخـــول النار فليترك سائر ما تشتهيه نفسه في الدنيا)) .

/وقال عتبة الغلام يوماً لعبد الواحد بن زيد رحمهما الله: ((إنّ فلاناً يصف نفسه بأخلاق لا نذوقها وهو صادق عندنا فما سبب عدم فهمنا بحاله ؟ قال لأنه يأكل خبزه بلا إدام وكل ما زاد على الخبز فهو شهوة)) .

/ وكان يحيى بن معاذ رحمه الله تعالى يقول : ((شهوات النفس نيرانها وحطبها لذاتها والجوع ماؤها الذي تطفأ به)).

/ وقد اشتهى مالك بن دينار رحمه الله في مرض موته خبزاً أبيضاً ولبناً ، فلما أتوه به نظر إليه وقال : ((دافعت نفسي عن الشهوات طول عمري أو أوافقها آخره ثم قال اذهبوا به إلى يتيم بني فلان و لم يأكله)) .

/ وكان أبو مسلم الخولاني رحمه الله قد وضع في مكان تهجده سوطاً فكان كلما أخذته فترة ضرب نفسه بالسوط ويقول لها : ((قومي لعبادة ربك والله لأزحفن بك زحفاً حتى يكون الكلال منك لا مني وأنكِ أولى بالضرب من الدابة لموضع عقلك وكثرة دعاويكِ)) .

/ وكانت شعوانة العابدة رحمها الله تعالى تنوح كل ليلة وتبكي إلى الصباح فدخل عليها جماعة يوماً فقالوا لها : أرفقي بنفسك ، فقالت : ((والله وددت أن أبكي الدم فضلاً عن الدموع حتى لا يبقى في جسدي قطرة من الدم)) .

/ وقد كان سليمان الداراني رحمه الله يقول: ((ربما أني أقوم خمس ليالٍ متوالية بآية واحدة أرددها وأطالب نفسي بالعمل بما فيها ولولا أن الله تعالى يمن علي بالغفلة لما تعديت تلك الآية طول عمري لأن لي في كل تدبر علماً جديداً والقرآن لا تنقضي عجائبه)) .

/ قد قال سيدي أبو العباس رحمه الله تعالى لأصحابه : ((أيكم يجالس رسول ﷺ ولا يحتجب عنه في ليل ولا نهار فقالوا كلهم ليس منا أحد يقع له ذلك ، فقال لهم ابكوا على قلوب محجوبة عن أسرار الكون والملكوت والله لو احتجب عني رسول الله ﷺ لحظة ما عددت نفسي من المسلمين)) .

/ ولما أحرم أبو سليمان الداراني رحمه الله تعالى بالحج لم يقدر أن يلبي حتى سار الركب ميلاً وأخذته كالغشية في المحمل ثم أفاق فقال لأحمد بن أبي الحواري رحمه الله وكان معه يا أحمد إنّ الله عز وجل أوحى إلى موسى عليه السلام : أن مُرْ ظلمة بني إسرائيل أن يقلوا من ذكري فإني أذكر من ذكرني منهم باللعنة حتى يسكت عن ذكري ، ويحك يا أحمد ما يؤمننا أن الله تعالى يلعننا وقد ظلمنا أنفسنا وظلمنا غيرنا » .

/ وقد كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول لنفسه : « لتّتقينّ الله يا بن الخطاب أو ليعذبنك ثم لا يبالي بك » . وكان رضي الله عنه يقول : « من اتقى الله لم يصنع ما تريده نفسه من الشهوات » .

/ وكان سفيان بن عيينة رحمه الله تعالى يقول : « الزهد ثلاثة أحرف فمعنى الزاي أن تترك زينة الدنيا ومعنى الهاء أن تترك هوى النفس ومعنى الدال أن تترك الدنيا بأسرها فإذا فعلت ذلك فأنت زاهد » .

/ وكان أبو سليمان الداراني رحمه الله يقول : « ليس للرجل أن يحمل أهله وعياله على الزهد في الدنيا ، وإنما عليه أن يدعوهم إليه فإن أجابوه وإلا زهد في نفسه وآتاهم بما يصلحهم » .

/ وكان يحيى بن معاذ رحمه الله تعالى يقول : « الزهد كله تعب نفس ، فمتى مال صاحبه إلى الراحة في الدنيا فقد رجع عن الزهد حينئذ » .

/ وفي الحديث : « إن روح القدس نفث في روعي أن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها وإن أبطأ عنها ، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب ولا يحملنكم استبطاء الرزق على أن تطلبوه بمعصية الله فإن الله لا ينال ما عنده بمعصيته » .

/ وكان عمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى يخدم الضيوف بنفسه ويقوم يصلح المصباح فإذا قيل له في ذلك ؟ يقول : ((قمت وأنا عمر وجلست وأنا عمر)) .

/ وكان ميمون بن مهران رحمه الله إذا دعي إلى وليمة يجلس بين المساكين ويلحس الأواني معهم قال وثارت ريح حمراء فسألوا عبد الله بن مقاتل رحمه الله تعالى أن يدعو لهم ؟ فقال يا ليتني لا أكون سبباً لهلاكهم . قال فرأى بعضهم النبي صلى الله عليه وسلم في منامه وقال له إن الله دفع عنكم شر ذلك الريح بدعاء عبد الله بن مقاتل حين هضم نفسه)) .

/وفي الحديث : ((من أصبح آمناً في سربه -أي في نفسه -معافاً في جسمه عنده قوت يومه فكأنه حيزت له الدنيا بحذافيرها)) تهذيب الآثار للطبري .

/ وقد وقف محمد بن سليمان على قبر ابنه رحمهما الله تعالى وقال : ((اللهم أصبحت أرجوك له وأخاف عليه كما أخاف على نفسي فحقق رجائي فيك يا أرحم الراحمين)) .

/ قد كان الحارث المحاسبي رحمه الله تعالى لا يزال يذكر أهوال يوم القيامة ويقول لأصحابه : ((اجعلوا الأهوال التي بين أيديكم على بالكم لعل أن تتوبوا عن المعاصي قبل موتكم فإنه ما من أحد يعصي ربه عز وجل إلا وهو ناس للحساب ومقاسات الأهوال وإني أحذركم وأحذر نفسي من يوم آلى الله فيه على نفسه أن لا يترك عبداً حتى يسأله عن عمله كله دقيقه و جليله سره و علانيته ، فانظروا بأي بدن تقفون بين يديه مع هول ذلك الموقف وبأي لسان تجيبون ؟ فاعدوا للسؤال جواباً وللجواب صواباً)) .

/ وكان حاتم الأصم يقول : ((من مر بالمقابر ولم يتفكر في نفسه ولم يدع لنفسه ولهم فقد خان نفسه وخانهم)) .

/ وكان الفضيل بن عياض رحمه الله يوبخ نفسه ويعاتبها كثيراً ويقول : ((كنتَ يا فضيل في شبيبتك فاسقاً عاصياً وصرت في كهولتك مرائياً منافقاً والله للفاسق والعاصي أخف إثماً عند الله من المرائي والمنافق لأن العاصي ينتظر من الله المغفرة ولا كذلك المرائي المنافق لأنه ذنب قلّ أن يشعر به صاحبه حتى يتوب منه)) . انتهى من كتاب تنبيه المغترين للشعراني من ص ٨١ - ١٨٠

/ ومن آداب القوم : يتهمون نفوسهم في المواظبة على الخير ومجالس الذكر فقلّ من يواظب على خير ويحمده الناس عليه ويسلم من الآفات ومن شأن النفس إذا ألفت التعظيم لأجل عبادة يشق عليها تركها لأجل ذلك ، لا لأجل الحق تعالى .

/ فليمتحن السالك نفسه فإن رأى عندها استحياء إذا ترك إظهار تلك العبادة ، فليعلم أنها كلها رياء ، ويجب عليه التوبة والاستغفار وإن رآها ليس عندها استحياء فليشكر الله الذي نجاه ثم لا يأمن .

/ وقد وقع لبعض السلف أنه صلى الصلوات الخمس في الصف الأول مدة فتخلف يوماً فوجد في نفسه خجلاً ، فأعاد تلك الصلوات كلها وقال : ((إنما كانت مواظبتي رياء وسمعة)) .

/ ومن آدابهم : عدم نسبة شيء من الأعمال الصالحة إلى نفوسهم إلا بقدر نسبة التكليف فقط ، وقال القوم كل عمل اتصل بالعبد شهوده فهو غير متقبل فمن شهد له عملاً فعمله عند نفسه لا عند ربه .

/ ومن آدابهم : أن يرضوا بالدون من كل شيء تحبه النفس من شهوات الـــدنيا وأن يثبتوا إذا ضيق الله عليهم في المعيشة .

/ ثم لا يخفى أن من رضي بالدون من كل شيء تحبه النفس من شهوات الدنيا لم يقع بينه وبين أحد منازعة ولا خصومة واستراح قلبه وبدنه من التعب في تحصيل الزائد عن الحاجة .

/ ومن كلام سيدي علي الخواص رحمه الله : « إذا جاءكم أخـــوكم معتـــذراً فاقبلوه ، لا سيما إن طال به الوقوف فإن لم يجد أحدكم في قلبه رقـــة لأخيـــه فليرجع على نفسه باللوم و ليقل لها : « يأتيكِ أخوكِ معتذراً فلا تقبليه؟! فكـــم وقعتِ أنتِ في حقه ، فلم تلتفتي إليه فأنت إذاً أسوء حالاً منه !! » .

/ ومن حق الأخ على الأخ : إذا وقع في حقه شيء وبلغه أن يبادر إلى الاستغفار وإلى كشف الرأس والإطرق إلى الأرض وإظهار الندم على ما وقع منه في حق أخيه ، ويديم ذلك إلى أن يرحمه أخوه ، ثم إن لم يرحمه رجع على نفسه باللوم ، واعترف بأنه ظالم وقلّ من يفعل ذلك !! .

/ ومن وصية سيدي عبدالقادر الجيلي رحمه الله : « احذر أن تسأل الله شيئاً إلا مع التفويض ، أمّا إذا أعطاك تعالى شيئاً من غير سؤال فذلك مبارك وعاقبتـــه حميدة وليس عليك فيه حساب - إن شاء الله تعالى - لكونه جـــاء مـــن غـــير استشراف نفسيّ » .

/ ومن آدابهم : كثرة انقباضهم في نفوسهم إذا رأوا أمراً مخالفاً للشرع ، إيثـــاراً للجانب الإلهي وشفقة على الفاعل .

/ ومن آدابهم : عدم الانتصار لنفوسهم فإن الانتصار للنفس من الأمور التي كلها تعب ومن سلم الأمور لمولاه نصره من غير عشيرة ولا أهل ومن كلامهم : إذا انتصر الصوفي لنفسه وأجاب عنها فهو والتراب سواء . انتهى من كتاب المختار من الأنوار للشعراني

✓ حكمة : من جعل نفسه عظمة أكلته الكلاب .

✓ قال المتنبي :

أبى خلق الدنيا حبيباً تديمه فما طلبي منها حبيباً ترده

وأسرع مفعول فعلت تغيراً تكلف شيء في طباعك ضده

وأتعب خلق الله من زاد همه وقصر عما تشتهي النفس وحده

فلا مجد في الدنيا لمن قل ماله ولا مال في الدنيا لمن قل مجده

✓ وقال آخر :

أفادتني القناعة كل عز وأي غنى أعز من القناعة

فصيرها لنفسك رأس مال وصيّر بعدها التقوى بضاعة

✓ تحرز حين تغنى عن بخيل وتنعم في الجنان بصبر ساعة

✓ وقال معن بن أوس :

وفي الناس إن رثت حبالك واصل وفي الأرض عن دار القلى متحول

إذا انصرفت نفسي عن الشيء لم تكد إليه بوجه آخر الدهر تقبل

✓ حكمة : من يجعل نفسه عسلاً يلحسه الذباب .

✓ مثل إيطالي : يسيء لنفسه دوماً من حارب عدواً ليس لديه ما يخسره .

✓ قال الشاعر :

إني امرئ سمح الخليقة ماجد ولا أتبع النفس اللجوج هواها

✓ وقال طلحة بن محمد :

إذا نالك الدهر بالحادثات فكن رابط الجأش صعب الشكيمة

ولا تهن النفس عن الخطوب إذا كان عندك للنفس قيمة

فو الله ما لقي الشامتون بأحسن من صبر نفس كريمة

وقال آخر :

ومن البلاء للبلاء علامة أن لا يرى لك عن هواك نزوعُ

العبد عبد النفس في شهواته والحر يشبع تارة ويجوع

✓ حكمة : أظلم الناس لنفسه لئيم إذا ارتفع جفا أهله .

/ وقد جاء عن الأصمعي : أن الرشيد صنع يوماً طعاماً كثيراً ، وزخرف مجالسه وأحضر أبا العتاهية فقال له صف لنا ما نحن فيه من نعيم هذه الدنيا فقال :

عش ما بدا لك سالماً في ظل شاهقة القصور

فقال أحسنت ثم قال : ماذا ؟ فقال :

يسعى عليك بما اشتهيت لدى الرَّوح وفي البكور

فقال : أحسنت ثم ماذا ؟ فقال :

فإذا النفوس تقعقعت في ظل حشرجة الصدور

فهناك تعلم موقناً ما كنت إلا في غرور

فبكى الرشيد وقال الفضل بن يحيى : بعث إليك أمير المؤمنين لتسره فحزنْته فقال : دعه فإنه رآنا في غمرة فكره أن يزيدنا)). [الحشرجة : الغرغرة عند الموت وتردد النفس]

✓ وقال الشاعر محمد بن مخلد :

تُحظى النفوس على العيان وقد تصيب على المظنة

كم من مضيق بالفضاء و مخرج بين الأسنة

/ توفي رجل في عهد عمر بن ذر ممن أسرف على نفسه في الذنوب ، وجاوز الطغيان ، فتحامى الناس عن جنازته فحضرها عمر بن ذر وصلى عليه ، فلما دلّيَ في قبره قال يرحمك الله أبا فلان ، صحبت عمرك بالتوحيد وعفّرت وجهك لله بالسجود ، فإن قالوا مذنب وذو خطايا فمن منا بغير ذنوب ولا خطايا ؟ .

/ وقال الإمام عبد الله بن أبي بكر العيدروس في كتابه الكبريت الأحمر : « وأجمع مشائخ الصوفية على أن أكثف الحجب بين العبد وبين الله النفس الأمّارة بالسوء وهي محل الخصال الذميمة ، وأكثف الخصال الذميمة العجب مع محبة الدنيا ، وأظلم الظلمات الحسد والغيبة والنميمة ، واتفق مشايخ الصوفية على النهي عن مخالطة الأشرار وصحبة الفسقة ومعاشرة النسوان » .

✓ وقال الإمام الحداد :

تتمنى النفوس والرب يقضي ما يشاء مدبر الأحكام

الإله العظيم رب البرايا ذو الجلال الرفيع الإكرام

/ وقال الإمام الغزالي في أسباب الحسد : « يحصر جملتها سبعة أبواب : العداوة والكبر والتعجب والخوف من فوت المقاصد المحبوبة وحب الرياسة وخبث النفس وبخلها » .

/ ومن كلامه أيضاً رحمه الله : « فلا تجد في الخلق فتنة ولا فضيحة ولا ضلالا ولا معصية إلا وأصلها النفس وهواها وإلا كان الخلق في سلامة وخير ، وإذا كان

عدو بهذا الضرر كله فحق للعاقل أن يهتم بأمره والله تعالى ولي الهداية والتوفيق بفضله .

فإن قلت : فما الحيلة لنا في هذا العدو ، وما التدبير في أمره فبين لنا ذلك ؟

فاعلم أنا ذكرنا فيما تقدم أن أمرها عسير صعب إذ لا يمكن قهرها بمرة كسائر الأعداء ، إذ هي المطية و الآلة، وقيل أن إعرابي دعا لإنسان بخير فقال : كبت الله كل عدو لك إلا نفسك ! .

ولا يمكن إهمالها بمرة لمكان ضررها فتحتاج إلى طريق بين الطريقين ، تربيها وتقويها بقدر ما تحتمل فعل كل خير ، فتضعها وتحبسها على حد لا تتمادى ، فأنت في أمرها في علاج شديد ونظر لطيف ، ثم ذكرنا في أمرها أن تلجمها بلجام التقوى والورع لتحصل الفائدتين جميعاً .

فإن قلت هذه دابة جموح ، وبهيمة صعبة شكسة لا تنقاد للجام ، فما الحيلة فيها حتى تمكنا منها ؟

فاعلم أنك فيها صادق ، والحيلة تذليلها حتى تنقاد للجام ، قال علماؤنا رضي الله عنهم إنما يذلل النفس ويكسر هواها ثلاثة أشياء :

أحدها : منع الشهوات فإن الدابة الحرون تلين إذا نقص من علفها .

الثاني : حمل أثقال العبادات عليها فإن الحمار إذا زيد في حمله مع النقصان من علفه تذلل و انقاد .

والثالث : الاستعانة بالله عز وجل والتضرع إليه بأن يعينك ، وإلا فلا مخلص .

أما تسمع قول يوسف عليه السلام : ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ﴾ [يوسف: من الآية٥٣]

فإذا واظبت على هذه الأمور الثلاثة انقادت لك نفسك الجموح بإذن الله عز وجل فحينئذ تبادر إلى تملكها وتلجمها وتأمن شرها » .

/ ومن شعارهم -أي الصوفية - الاشتغال بعيوب النفس عن عيوب الخلق فقد سئل بعضهم عن أضر شيء بأهل الملامة ؟ فقال : « أضر شيء بأهل الملامة قلة بصرهم لعيوبهم ورضاهم من أنفسهم بما هم فيه » .

/ وقال رجل ليحيى بن معاذ الرازي : أوصني فقال : « نفسي لا تقبل مني فكيف يقبل مني غيري » .

/ وقال رجل آخر أوصني فقال : « أوصيك بالحق فكن معه وأوصيك بعملك فطيبه وأوصيك بنفسك فارحمها ، واتق السيئات كما تتقي الحرب و هلم فاقرع باب الجنة ».

/وعن سفيان الثوري قال: « قال لي طاؤس ما تعلمت فتعلم لنفسك فإن الناس قد ذهبت منهم الأمانة » .

✓ وقال الإمام الحداد رحمه الله في كتابه الدعوة التامة :

والنفس رُضْها باعتزالٍ دائمٍ　　　والصمت مع سهر الدُّجى وتَجَوُّعِ

/وقال حاتم الأصم رحمه الله : « من أراد طريقنا هذا فليوطن نفسه على أربعة ألوان من الموت ، موت أبيض وهو الجوع ، وموت أحمر وهو مجاهدة النفس ، وموت أخضر وهو طرح الرقاع بعضها على بعض ، وموت أسود وهو احتمال الأذى من الخلق ، أو كما قال » .

/ وقال عليه الصلاة والسلام : « إن الله يحب العبد التقي الغني الخفي » ، يعني بالغني غنيّ النفس القنوع .

/ وقال يحيى بن معاذ الرازي : « يقر العبد لله بالتقصير في عمله فيقبله منه ويعترف في عمله بالذنب في جهله على نفسه فيعفو عنه ربنا جواد كريم » .

/ وقد قال ابن عطاء الله رحمه الله : « إن اصل كل معصية وغفلة وشهوة الرضى عن النفس » ومن رضي عن نفسه عمي عن عيوبها ومتى يفلح من يجهل عيوب نفسه .

/ ومن آدابهم : إذا ذكروا ذنبهم لا يقولون لا حولا ولا قوة إلا بالله لما فيه من رائحة الحجة على الله تعالى ، بل يقولون : ﴿ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ [الأعراف: من الآية٢٣] ومع الإفراد : « رب ظلمت نفسي فاغفر لي أنت الغفور الرحيم » .

❖ بيان الطريق الذي يعرف الإنسان عيوب نفسه .

١) أن يجلس بين يدي شيخ بصير بعيوب النفس مطلع على خفايا الآفات

٢) أن يطلب صديقاً صدوقاً بصيراً متديناً فينصبه رقيباً على نفسه ليلاحظ أحواله وأفعاله .

٣) أن يستفيد معرفة عيوب نفسه من ألسنة أعدائه فإن عين السخط تبدي المساوي .

٤) أن يخالط الناس فكل ما رآه مذموماً فيما بين الخلق فليطالب نفسه به وينسبها إليه .

❃ فائدة لقهر النفس :

بأن يقول يا الله ، يا الله ، يا الله ، يا لطيف ، يا لطيف ، يا لطيف أسألك مداداً تقوي به قواي الجزئية والكلية حتى أقهر بها نفسي . ومن كتبها و محاها و شـــربها أخذت نيران الشهوة من قلبه وتاب الله عليه .

❃ من كانت له نفس غالبة عليه فليقرأ هذا الدعاء كل يوم ((١٨ مـــرة)) : ((

بسم الله الرحمن الرحيم يا حي يا قيوم برحمتك أصلح لي شأني ولا تكلـــني إلى نفسي طرفة عين)) .

دعاء :

((اللهم حسن أخلاقنا ووسع أرزاقنا وذلل لطاعتك نفوسنا وحبب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا ، وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان واجعلنا مـــن الراشـــدين برحمتك يا أرحم الراحمين)) .

دعاء :

((اللهم اجعل حبك أحب إليّ من نفسي وأهلي ومالي وولدي ومن الماء البارد على الضما ، اللهم اجعلني أخشاك كأني أراك)) .

والحمد لله رب العالمين ....

